О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ДЕВУШКЕ ТВОЕ ЖИЛИЩЕ

ДЕКАБРЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

ПОВИСИ-КА НА НЕМ

ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА С ПЕТЛЯМИ TRX

КАК СПАТЬ ГЕРОЕМ

- ВЫБРАТЬ ПОДУШКУ
- НАЕСТЬСЯ НА НОЧЬ
- ЗАКАЗАТЬ СОН
- УКАЧАТЬ БИЦЕПС
- ВЫСПАТЬСЯ!

ВЫЕЗЖАЕМ НА БАЙКАХ

12 ИСТОРИЙ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ УКРАСЯТ

ПИЛОТСКИЕ УТЕХИ

РЕПОРТАЖ ИЗ КАБИНЫ АКРОБАТИЧЕСКОГО САМОЛЕТА

ОМЛЕТ С ДРЕЛЬЮ

24 КУХОННЫХ УЛОВОК ОТ ИМЕНИТЫХ ПОВАРОВ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
АЛЕКСАНДР УСИК
Боксер

Рекомендованная розничная цена 29 гривен
14012
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

+ 5 ЛЕГЕНДАРНЫХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ “МИСТЕРА ОЛИМПИЯ”

GUERLAIN.COM ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30 Герлен. Льом Ідеаль

GUERLAIN

ІДЕАЛЬНИЙ ЧОЛОВІК - МІФ.
ЙОГО ПАРФУМ - РЕАЛЬНІСТЬ.

НОВИЙ АРОМАТ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

#LHOMMEIDEAL

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

60
О чем расскажет девушке твое жилище

100
Повиси-ка на нем
Зачем тебе лезть в петли TRX

66
Как спать героем
Когда на город опускается ночь, приходит время действовать

30
Выезжаем на байках
12 историй, которые потрясут всех

94
Пилотские утехи
Редактор Men's Health учится делать мертвую петлю

72
Дрелью по яйцам
Будь готов готовить, как шеф

54
Александр Усик
Чемпионский взгляд на жизнь

80
5 легендарных победителей "Мистера Олимпия"

18
ВИДЕЛ БЫ ТЫ ЕЕ 30 ЛЕТ НАЗАД!

72
Жена в дверь, венчик — в дрель

80
Лебединое озеро. Судный день

60
Чтобы хотел лось и мог лось

42
Как часто вижу я сон?

Рацион

27
Еда пришла ночью
Оказывается, перед сном можно и нужно есть

50
Зерно победы
Зачем тебе козинаки из кунжута

Секс

38
Детектор ложа
Слушай ее внимательно

48
Возьми работу на дом
Правила поведения с родной и близкой

Знания

20
Кое-что о пользе телевизора
Голубой экран научит тебя общаться

23
Совсем не в себе
Управляй эмоциями, а не людьми

86
Соблюдает мост
Как спасти самоубийцу

116
Круизное судно Quantum of the Seas
Большому кораблю — большое внимание

Фитнес

25
Им все возрасты покорны
Как сделать кубики на животе в 20, в 30, в 40

108
Тянись ко сну
Упражнения для спокойной ночи

Здоровье

24
А тебе — по губе
Почему от стресса выскакивает герпес

29
Только дотронься
К чему нужно прикасаться с особой осторожностью

42
Придет же такое в голову
Вся правда о сновидениях

44
Тебе никто не страшен
Победи все хвори этой зимы

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
35, 52, 93 ИМПУЛЬС
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ЧТО ГДЕ КУПИТЬ
110 ГИД ПО СТИЛЮ
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Александр Усик

Фотограф:
Андрей Лобов

МАКИЯЖ И СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА; НА АЛЕКСАНДРЕ: ФУТБОЛКА COLIN'S, ДЖИНСЫ DIESEL

Men'sHealth

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, НАТАША ВОЛК, ЛИЛИЯ НОВИКОВА, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, АНДРЕЙ ЛОБОВ

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, АЛЕНА КОВАЛЕНКО
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ, АЛЕКСАНДР ВАКАРЕВ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ БОГДАНОВА
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 65 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором: 12.11.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01054 , Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 7, 9, 13, 17, 41, 45, 53, 63, 119, 121, 123, 124

ПРОСТО ТАК

НЕДАВНО МЫ УЗНАЛИ, что 32% девушек предпочитают получать в подарок то, что они сами заранее выбрали или попросили, а не какой-то там неизвестный сюрприз (подробнее тема подарков раскрыта на стр. 30). И это девушки, существа эмоциональные и, как принято считать, не очень расчетливые. Процент мужиков, желающих иметь право выбора и получить в подарок именно то, именно конкретной модели и серийного номера, будет приближаться к 100.

К чему это я веду? А к тому, что большая волна праздников грядет к нам неумолимо. Святой Николай, Новый год, Рождество, День работников архивных учреждений, в конце концов. Пора задуматься о подарках. И не только для родных и близких, а в первую очередь — для себя. Подумай, чем ты сам себя можешь порадовать. Только не мечтай о каких-нибудь машинках с телефонами — зачем мелочиться? Подари себе, например, избавление от последней плохой привычки или пары килограммов жира. Или новый результат в жиме лежа. Или участие в марафоне/триатлоне*. Или запись на курсы Java-программирования, изучение китайского... да что угодно из того, что ты уже долгое время собираешься сделать, но не решаешься осуществить. И кстати, не надо для этого ждать праздника, особой даты и торжественного боя часов. Подари себе это здесь и сейчас. Просто так, без повода.

*Ты же помнишь, что к марафонскому забегу и личному рекорду в жиме надо обстоятельно подготовиться, так что не стоит прямо сейчас срываться с места и нестись 42 км или падать грудью под штангу.

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если у тебя начинается насморк, попробуй буддистскую технику: глубокий вдох, закрой одну ноздрю и — ммммммммммммммммммммммммммммм — выдыхай с гудением из другой.
СТР. 46

6 из 10 опрошенных нами женщин сказали, что вонючая берлога — достаточный повод отказаться от секса даже с самым симпатичным парнем.
СТР. 60

Чтобы ускорить процесс запекания, для начала положи картофель в микроволновку на 1 минуту на самую высокую мощность. И только потом отправляй в разогретую духовку.
СТР. 72

TRX в первую очередь — прекрасный инструмент для эффективного метаболического тренинга. Гибкая конструкция петель превращает самые простые отжимания в сложнейшее комбинационное упражнение.
СТР. 100

А В ЭТО ВРЕМЯ НА MENSHEALTH.COM.UA

АНТОН ФАРБ

Что носить с собой для самообороны?

В обойме МН новый автор. Ни много ни мало — президент Федерации крав-мага Украины. За этим безобидным словосочетанием — крав-мага — кроется специальная военная система рукопашного боя. Прочтение блога дает +100 к твоим навыкам обороноспособности.

ДЕНИС МИНИН

Есть или не есть мясо атлетам?

Идейный гуру международного движения STREET WORKOUT в своем новом блоге на МН исчерпывающе растолкует, можно ли ускорить процесс роста мышц, не употребляя мясо.

ОЛЕГ КРАВЧЕНКО

Как один старт принес десяток побед

За 2 года этот парень сумел избавиться от 20 кг живой массы и трансформировался из полного гуляки в красавца-марафонца. Но не просто цифрами на весах измеряются перемены в его жизни. Теперь он не только бегает себе в удовольствие, а и создал нечто полезное для всех любителей спорта.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ВЫСЛЕДИТЬ И КУПИТЬ

Всю жизнь считал, что письма в журналы пишут те, кому нечем заняться. И вот я к ним примкнул, хотя дел по горло. Осень, слякоть, постоянные пробки, каждый день сделай все "на вчера" — устал от глупой суеты.

Хорошо, что я не Ньютон и яблоки не мой способ открытий. Но вчера я понял и осознал кое-что из своего потустороннего. Почему в этом мире прагматичной и циничной бухгалтерии я веду себя архистранно и против течения? Это я про нас с тобой, МН. Почему, читая каждый номер, из месяца в месяц, из года в год, складывая в аккуратные стопки по годам, я всегда покупаю его на раскладках и категорически не могу оформить никаких отношений наперед? Голос разума в этом случае постоянно в отпуске.

Видимо, есть в этом какой-то элемент охоты, выслеживания добычи. Улыбнется удача или же ускользнет желанный журнал?

Так что знай, я верю и жду, что завтра, а потом еще и еще, в этой не всегда понятной гонке за счастьем именно ты, МН, будешь моим индикатором удачи.

ВИКТОР

МН: Надеемся, в этих ботинках **Mark Nason by Skechers** ты сможешь добыть не один десяток номеров. Хотя можно и подписаться — подошвы целее будут.

Брать для брата

Привет, у меня серьезная проблема — зависимость... Зависимость от любимого журнала. Последние пару месяцев начиная с 15 числа я терроризирую все возможные точки, где продают литературу: ларьки при входе в метро, отделы в торговых центрах и т.д. Меня уже знают все продавцы журналов на станциях метро. А вот буквально на днях произошел интересный случай. После трех дней неудачных попыток купить журнал в метро продавщица уже начала меня узнавать, и, как только я подходил к прилавку, она отрицательно качала головой. И вот — о чудо! — на четвертый день поисков я купил журнал, но в другом месте. Как обычно, еду с работы, выхожу из метро, но вдруг слышу крик: "Стойте... Молодой человек... Эй, в красной шапочке". Оборачиваюсь и вижу: за мной бежит та самая продавщица с новым выпуском журнала. Я не мог ей отказать и купил второй экземпляр. Решил отдать его младшему брату. И теперь у меня еще одна задача: я должен покупать два журнала каждый месяц — брат просто в восторге! Продолжайте радовать нас новыми выпусками.

АНДРЕЙ ТЕРТИШНИК

Про героев

Меня впечатлила статья Евгения Крузенштерна про героизм молодых отцов. Я полностью с ним согласна. Когда я вижу папу с коляской, хочется подойти и пожать ему руку. У нас во дворе гуляет папа с двойняшками-пацанами, около 2 лет. Вот вчера они катали машинки в луже... Да, они грязные и мокрые, но, ей-богу, мне захотелось присоединиться к ним. Это удивительно, что еще есть такие папы. Мама давно бы дала по попе и лишила детей удовольствия. Так что, папы, это счастье, когда вы есть и когда вы не такие, как мамы! Побольше бы таких.

ОЛЬГА НОСОВА

Наступать и не сдаваться

Сегодня в спортзале девушка (виден опыт тренировок) посоветовала убавить скорость на беговой дорожке. Улыбнулся, сказал "спасибо" и добавил еще километрик в час, до десяточки, через сто метров "слетел" с дорожки, мокрый, но счастливый, наполненный сумасшедшим драйвом жизни. А дело в том, что еще месяц назад я ходил с тростью и о беге даже не думал, реально готовил себя к инвалидности — жестокое поражение нервной системы с нарушением управления ногами и снижением координации. Гас в течение полутора лет. В принципе я уже принял, что кончаюсь, но сдаваться... Вот уж нет! Золотыми нитями в моей пятнадцатилетней подшивке Men's Health проходят "ты можешь еще хоть немного сверх того, что сделал" и "никогда не сдавайся". Я улыбнулся и сделал первый шаг на беговой дорожке... Месяц назад. На 3 км/час...

Спасибо, что Men's Health был и остается со мной. Успехов!

АЛЕКСАНДР БЕЛЯНЦЕВ

Доверяй, но проверяй

Уважаемая редакция, с удовольствием читаю ваш журнал в этом году и уже почерпнул для себя несколько интересных идей. Но хочу обратить ваше внимание на некоторые неточности в заметках. "Какой фрукт полезнее для твоего сердца?" на стр. 68 в октябрьском номере журнала. Указано, что киви богат растворимой клетчаткой, которая очищает стенки артерий от холестериновых бляшек. Однако, хотя такая клетчатка и называется растворимой, она не всасывается в кровь. Т. е. она не может очищать стенки сосудов. К тому же существуют эндогенные разновидности атеросклероза, которые могут развиться даже при полном отсутствии жиров в продуктах питания. С уважением,

Д.М.Н. КОРОЛЬ АНДРЕЙ РОСТИСЛАВОВИЧ

КИЕВ ТРЦ «OCEAN PLAZA»; ТРЦ «КАРАВАН»; ТВК «ГЛОБУС»; ТРЦ «БОЛЬШЕВИК »; ТЦ «ПРОМЕНАДА»; АУТЛЕТ-ГОРОДОК «MANUFACTURA»
ОДЕССА УЛ.ДЕРИБАСОВСКАЯ 15; ДНЕПРОПЕТРОВСК ТРК «МОСТ-СИТИ»; ХАРЬКОВ ТРЦ «КАРАВАН»

ШОУРУМ/ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ +38 050 391 72 72
WWW.ULTRAGROUP.COM.UA

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня кислотный рефлюкс. Как с ним справиться?

ЖЕНЯ

МЭРИ БОРУМ, ПРОФЕССОР ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ДЖОРДЖА ВАШИНГТОНА (США)

Очевидно, ты говоришь о гастроэзофагеальном рефлюксе, при котором содержимое желудка попадает в пищевод, вызывая изжогу? Для начала попробуй не обжираться. Чем больше еды ты запихаешь в живот, тем больше кислоты может выплеснуться обратно. Пять небольших приемов пищи в течение дня — то, что тебе нужно. Совет, в каком положении спать, чтобы не столкнуться с ночной изжогой, ты найдешь в статье из рубрики "Знание". Нутро все еще полыхает огнем? Антациды принесут тебе временное облегчение. А если симптомы не проходят больше двух недель — обратись к гастроэнтерологу.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

Дико переживаю, когда на собеседованиях спрашивают, сколько я хотел бы получать. Что отвечать?

ЕВГЕНИЙ

МАЙКЛ ХАЗЕЛЬХАН, ПРОФЕССОР КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США)

Для начала заранее полазь по сайтам вакансий и выясни, сколько в среднем предлагают по той вакансии, которая тебя интересует, специалистам с твоим уровнем опыта. Опросы показывают: почти половина соискателей понятия не имеют, сколько им должны платить, и соглашаются на первое, что предложат. Нашел среднюю зарплату? Хорошо, это твой минимум. О зарплате пока не спросили, но собеседование идет отлично? Добавь мысленно к желаемой зарплате 10% от средней. Это безопасная величина, ты не просишь слишком много. Они предлагают зарплату ниже средней? Вежливо и аргументированно объясни им, что твой опыт и навыки стоят больше. Они бы и рады платить больше, да не могут? Выторговывай другие бонусы: дополнительный отпуск или возможность раз в неделю работать удаленно.

ФОТО: LEGION-MEDIA

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Если кто-то становится на беговую дорожку рядом со мной, я тайно с ним соревнуюсь.

НИКИТА

Более чем нормальный — в тебе срабатывает мужской инстинкт соперничества. Скорее следовало бы беспокоиться, если ты так не делаешь. Но будь осторожен. Увлекшись состязанием, ты можешь забыть все, ради чего забирался на дорожку (правильный темп, дыхание, нагрузка), — от такой "физкультуры" выйдет только вред. Если уж заскучал на дорожке, лучше соревнуйся с собой: улучшай свое время или пробуй бежать дольше без остановки.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Я простудился, и девушка отказывает мне в сексе — боится, заражу. Она права?

САША

ЭНН ПАЛМЕНБЕРГ, ПРОФЕССОР БИОХИМИИ УНИВЕРСИТЕТА ВИСКОНСИНА В МЭДИСОНЕ, США

И да, и нет. Простуда не передается через сперму, если мы говорим об этом. Однако ты передашь ей вирус через поцелуи и поглаживания. Даже если ты весь измажешься дезинфицирующим средством, вряд ли это поможет: ты или кашлянешь, или чихнешь, и зараза передастся воздушно-капельным путем (впрочем, можешь напялить в постель хирургическую маску — твоя девушка наверняка придет в восторг). Если тебе от этого станет легче: ты остаешься заразным максимум неделю после того, как у тебя появились первые симптомы. Потерпи немного.

Моей невесте нравится лесбийское порно, хотя она (вроде бы) натуралка. Что происходит?

АНТОН

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКС-КОНСУЛЬТАНТ МН, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ВОПРОСОВ СЕКСА В УНИВЕРСИТЕТЕ ИНДИАНЫ, США

Вероятно, дело в том, что такое видео демонстрирует более широкий диапазон сексуального поведения, чем гетеропорнография (снятые крупным планом половой акт или фелляция). Некоторые исследователи объясняют любовь натуралок к лесбийским фильмам так: наблюдая за двумя актрисами (в целом более нежными и чувственными, чем актеры-мужчины), женщине проще проникнуться эмоциями, обрушивающимися на нас с экрана. А чем больше дама примеряет на себя роль сексуально возбужденной женщины, тем больше возбуждается сама.

Мне 37, и я до сих пор не удалил зуб мудрости. Есть повод переживать?

МИХАИЛ

РОБЕРТ ГЛИКМАН, ДЕКАН НЬЮ-ЙОРКСКОГО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА (США)

Если ты без проблем прожил с ним столько лет, лучше держи рот закрытым. Да, стоматологи обычно рекомендуют удалять зуб мудрости в качестве превентивной меры: если он начинает подпирать другие зубы, это может обернуться чем угодно, от боли до заболеваний десен. И расстаться с ним нужно как можно раньше, пока невелик риск повреждения нервов и у тебя все заживает, как на собаке. Однако все иначе, когда ты старше 25. Ты будешь дольше отходить от операции: вместо обычных одного-двух дней промучаешься почти неделю; рана будет заживать дольше; выше, чем у юноши, риск занесения инфекции. Но если челюсть заболит, конечно, отправляйся к стоматологу.

У тебя остались вопросы? Пиши на mens@sanoma.com.ua

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Как добиться расположения стервы?

АДЫН

Главное правило: девушка подобного формата ни в коем разе не должна думать, что ты в ней заинтересован настолько, что готов целовать асфальт, по которому она однажды прошлась. Чуточку отстраненности. Меньше говори, больше задавай вопросов и слушай. Таким особам важно покрасоваться — предоставь ей такую возможность. Встречи — нерегулярные и поданные как спонтанные. Комплименты — точечные и не очевидные. Слегка потроллить ее за то, чего она, допустим, не знает или не умеет, тоже не возбраняется (если ты умеешь делать это тонко и без откровенного хамства). Вообще, необходимо донести до девушки мысль, что, помимо нее, в твоей жизни происходит масса всего интересного и приятного.

Как успокоить жену, которая не может забеременеть?

СЕРГЕЙ

Главное сейчас не успокоить ее, а не дать обеспокоиться еще сильнее. Самый верный способ — следовать за ней, куда бы ее ни занесло вихрем гормональных бурь. И делать это без скепсиса и кислой мины. Ей пришло в голову посетить еще пятерых светил? Отличная идея, ты и сам хотел предложить! Нетрадиционная медицина? Превосходно, будем хором распевать гимны ее гостеприимной матке! Психотерапия? Блестяще, ты в деле! Вектор моей мысли, надеюсь, понятен: она должна чувствовать, что вы делаете одно общее дело. И вы связаны, неразлучны и неизменно на одной волне, как и подобает настоящей паре. А именно с таким посылом, как показывает практика, обычно и зачинаются самые симпатичные девочки и самые одаренные мальчики.

Она мне нравится, но порой так выбешивает! Вечно ей нужны оригинальные вопросы, не “как дела?”. Что спрашивать?

ВЛАДИМИР

Проще простого. Гуглишь психологический опросник — Айзенка, локус контроля Роттера, да хоть экспресс-диагностику невроза К. Хека и Х. Хесса. Короче, любой, какой глянется. А дальше начинаешь бомбить девушку “оригинальными” вопросами из серии: “Когда на тебя кричат, ты отвечаешь тем же?”, “Тебе часто снятся кошмары?”, “А бывает ли, что иногда ты испытываешь беспричинные приступы озноба?”. Ну и так далее. И собеседницу развлечешь, и при желании сможешь деликатно выяснить, не страдает ли она случайно каким-нибудь неприятным неврозом или душевным расстройством.

Поймал жену на страстной переписке с другим. Развелись, но она мне неустанно названивает, признается в любви, говорит, что можно все исправить. Дать ей второй шанс?

НИКИТА

Если была только переписка, не подкрепленная свиданиями и физической изменой, то я бы выдала жене второй шанс. Вполне может быть, что она банально заигралась и сейчас действительно искренне раскаивается. Я ни в коем разе не оправдываю ее недостойное поведение (а признаваться в любви посторонним мужчинам — несомненно, скотство). Но женщины — существа увлекающиеся. Заскучав по буйству страстей или просто желая потешить свое самолюбие, мы порой ввязываемся в подобные эпистолярные романы, наивно полагая, что наше поведение не будет квалифицировано как подлое. Мол, это ж всего лишь буковки, на заборе вот тоже написано черт-те что. И стоит озвучить реальные последствия, которые может повлечь ее выдуманный роман (что ты и сделал), как морок тут же сходит, как с белых яблонь дым.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос “как понять женщину”, но уже близко. В этом номере — главные женские коктейли. Вот чем угощать ее в новогоднюю ночь, когда вы допьете все шампанское:

“КОСМОПОЛИТЕН”

Любимый напиток героинь сериала “Секс в большом городе” (смотри, даже ты про него знаешь). Смесь водки, клюквенного сока и ликера трипл-сек.

“ПИНА КОЛАДА”

На вкус как конфета (с ликером). В составе белый ром, ананасовый сок, сливки и ликер Malibu.

“МАРГАРИТА”

Если она допивает третью, в конце вечера ищи ее не под столом, а на столе. Танцующую. Текила, трипл-сек, лед.

“МОХИТО”

Кубинская классика. Очаровательные зеленые листики на зубах. Белый ром, мята, лаймовый сок, сахар и газировка.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТМ ЛАГЕРФЕЛЬД
LAGERFELD
КИЕВ ТРЦ «OCEAN PLAZA»; ТРЦ «SKY MALL»; ТВК «ГЛОБУС»; ТРК «КАРАВАН»; ТРЦ «БОЛЬШЕВИК»; ТЦ «ПРОМЕНАДА»;
АУТЛЕТ-ГОРОДОК «MANUFACTURA»; ОДЕССА ТЦ «ЕВРОПА»; ХАРЬКОВ ТРЦ «КАРАВАН»;
ДНЕПРОПЕТРОВСК ПР-Т КАРЛА МАРКСА 55; СЕВАСТОПОЛЬ ТРЦ «МУССОН»
ШОУРУМ/ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ +38 (067) 484 25 25
WWW.ULTRAGROUP.COM.UA

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс

Взгляни на бедра, чтобы оценить ее сексуальный аппетит

Забудь про все эти "возьми-меня-взгляды" и накручивание волос на палец. Чтобы понять, поедет ли она сегодня после свидания к тебе домой, взгляни на ее формы. Вот что сотрудники Университета Лидса (Великобритания) попросили нас тебе передать: ученые выяснили, что женщины с широкими бедрами (с шириной таза 36 см или больше — если ты намерен с сантиметром к ней подойти) склонны иметь большее количество сексуальных партнеров, чем дюймовочки. И 75% этих романчиков — встреча на одну ночь. Спонсор праздника — эволюция: широкая фигура облегчает владелице процесс деторождения, а чтобы это чудесное качество не пропадало зря, природа наделила таких дам повышенным сексуальным аппетитом. Детей, впрочем, рожать необязательно (главное, природе не говори).

ФОТО: KAI PISOLEK

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

Зарядка для тех, кто топит жир

Ты не поверишь, но мы нашли тебе вескую причину вставать пораньше. Если вместо того, чтобы проваляться в постели “еще 10 минуточек”, ты до завтрака (важная деталь!) уделишь время несложным упражнениям с собственным весом, это сожжет на 20% больше жира, чем полноценная послеобеденная тренировка в спортзале. Опубликованные в British Journal of Nutrition данные показывают, что после 10 минут ударной нагрузки твой организм начинает экстренно топить внутренние ресурсы (в том числе — жир) в поисках энергии. А чтобы эти катаболические процессы не “съели” твои мускулы, прими после тренировки белково-углеводный завтрак.

Еще одна хорошая новость: эта утренняя зарядка довольно проста, тебе не придется грузить заспанный мозг. Сочетай 20 секунд спринта с минутой спокойного бега или руководствуйся табличкой ниже, если предпочитаешь провести тренировку дома. Только не шуми сильно, ладно? А то неудачников разбудишь.

ПРОСНИСЬ, ВОИН

С этой серией из четырех движений ты можешь устроить себе полноценную жиросжигающую сессию за 10 минут.

01 ОТЖИМАНИЯ
3 сета по 15 повторов, 20 секунд отдыха между ними

02 БЕРПИ
3 сета по 15 повторов, 20 секунд отдыха между ними

03 ПОДЪЕМЫ
3 сета по 15 повторов, 20 секунд отдыха между ними

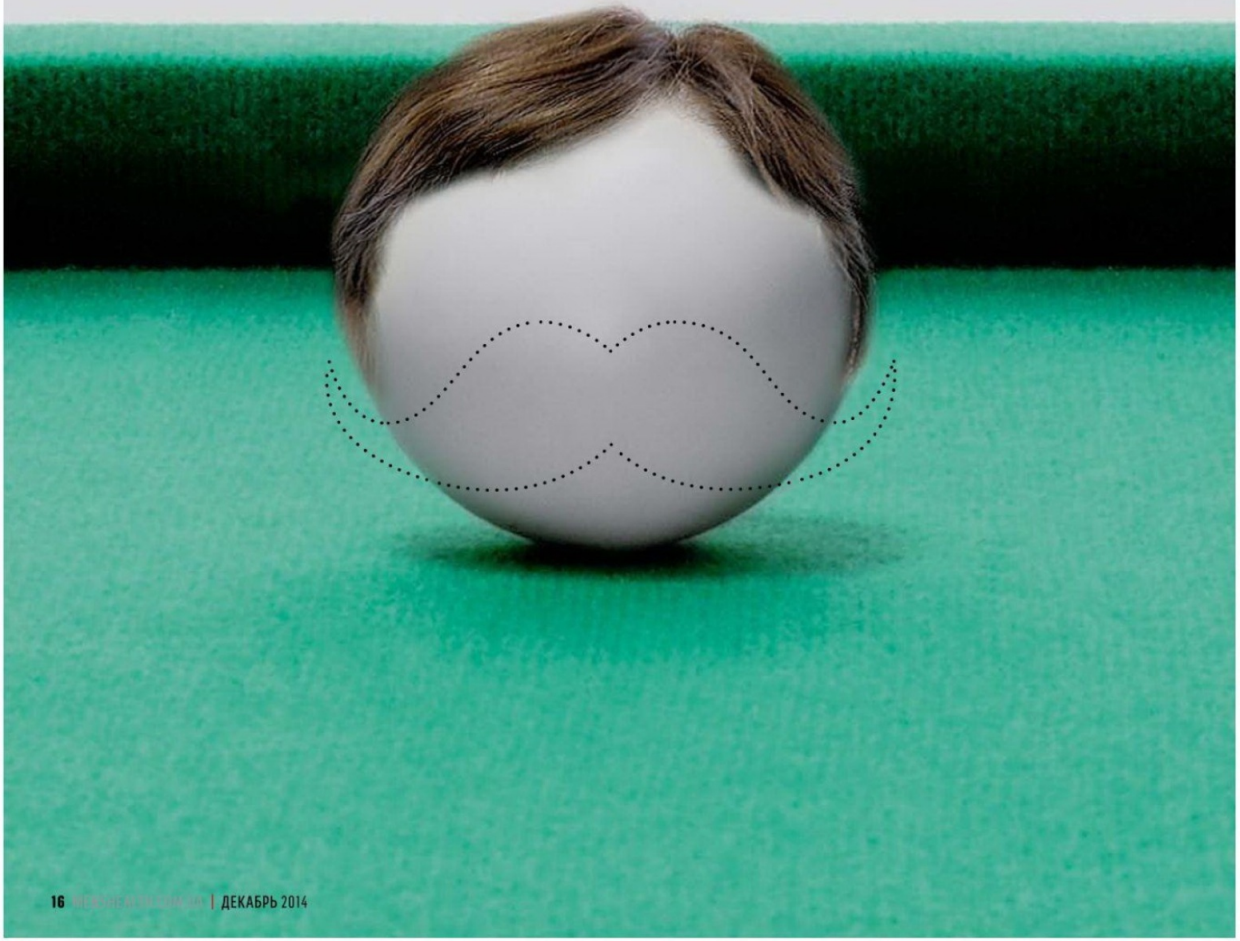
04 ПРИСЕДАНИЯ
3 сета по 20 повторов, 20 секунд отдыха между ними

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

Ешь оливки, чтобы не лысеть

Заканчивай хмуриться и с опаской поглядывать на расческу. Нехитрое изменение в твоем рационе может оказаться действенной профилактической мерой против потери волос, уверены малазийские ученые. Поедай по 50 г оливок дважды в неделю: эти зеленые шарики богаты витамином Е, который стимулирует волосяные фолликулы, — благодаря этому тебе не придется раньше времени блестеть лысиной. Но если, несмотря на то что ты всегда глотал оливки из своих мартини, признаки облысения все-таки появились, не теряй времени зря — обратись к дерматологу (а потом, возможно, и к узкому специалисту — трихологу). Врач научит тебя, как сохранить максимум волос на твоей голове.



КИЕВ
ОДЕССА
ВИННИЦА
ХАРЬКОВ
ДНЕПРОПЕТРОВСК
КРИВОЙ РОГ
ЗАПОРОЖЬЕ
СИМФЕРОПОЛЬ
СЕВАСТОПОЛЬ
ЛЬВОВ
ХЕРСОН
РОВНО
ПОЛТАВА
ЧЕРНОВЦЫ
ИВАНО-ФРАНКОВСК
LIVE IN
Levi's
ШОУРУМ/ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:
+38 095 273 38 73
WWW.ULTRAGROUP.COM.UA

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

НЕДОСТАТОЧНО ХОРОША ДЛЯ СЕБЯ

В декабрьской подборке новостей из противоположного мира ты найдешь ответы на следующие вопросы: почему хорошо быть женщиной, почему плохо быть женщиной и есть ли смысл в дорогих обручальных кольцах.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Подхватил вирус? Чихаешь? Болеешь? А все потому, что ты не женщина. Ученые из Гарвардского университета опубликовали в журнале Life Sciences результаты исследования, где так и говорится: низкий уровень женского гормона эстрогена делает человека более подверженным всяким респираторным заболеваниям и даже пневмонии. Если быть точным, то все дело в ферменте под названием синтаза оксида азота 3, NOS3, который вырабатывается для борьбы с бактериями как раз благодаря эстрогену.

ФОТО: LEGION-MEDIA

В ходе эксперимента пострадали, как всегда, мыши. Когда и самцов, и самок начисто лишали гена, ответственного за производство фермента NOS3, и те и другие фактически без боя сдавались под натиском инфекции. Когда же у других нормальных мышей обоих полов искусственно повышали уровень эстрогена, сопротивляемость их организма бактериям заметно улучшалась. Будь здоров!

ПЕЧАЛЬНО

В наши дни девушки недовольны своей внешностью сильнее, чем 30 лет назад. Женский журнал Glamour опросил своих читательниц с целью выяснить, нравится ли им то, как они выглядят, и сравнил полученные данные с результатами такого же опроса 1984 года. И если три десятилетия назад недовольных набрался 41%, то в 2014 году таковых уже ровно 50%. Профессор Университета штата Огайо Джеси Фокс объясняет: "Если раньше девушки сравнивали себя со звездами, то есть с относительно недосягаемыми величинами, то сегодня — благодаря развитию социальных медиа — они сравнивают себя с такими же девицами, как и они сами. И если девчонка из соседнего двора выглядит, как им кажется, лучше — расстраивает это больше". Действительно, 64% женщин говорят, что их печалит то, как они выглядят на фото в "Фейсбуке" или "Инстаграме". Но при этом продолжают делать селфи и выкладывать их на всеобщее обозрение.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Твоя избранница настаивает на пышной дорогой свадьбе? Мы поможем умерить ее пыл. Экономисты из Университета Эмори в Атланте (США) задались вопросом: а не связана ли стоимость свадебных торжеств с вероятностью развода в будущем? Оказалось, что чем дороже обручальные кольца и чем богаче торжество, тем выше опасность, что супруги в будущем разойдутся. В американской валюте эта закономерность выглядит так: пары, потратившие на кольца от $2000 до $4000, разводятся в 1,3 раза чаще тех, кто уложился в $500–1000 (если меньше, то вероятность будущей размолвки тоже возрастает). Далее: свадьбы, которые обошлись в $20 000, заканчиваются разводом в 3,5 раза чаще, нежели свадьбы, на которые было потрачено от $5000 до $10 000. Экономисты связывают это с финансовым стрессом (кредиты, долги), который испытывает молодая семья с первых дней своего существования. Психологи осторожно добавляют: нередко бывает, что внешний лоск и изобилие — это лишь неосознанная попытка скрыть недостаток чувств.

Кое-что о пользе телевизора

Надеемся, что ты, как нормальный человек, уже удивился: телевизор? польза? Да, это так. Если ты все-таки посматриваешь ТВ и готов прислушаться к нашим рекомендациям, то тебя ждет неожиданный эффект.

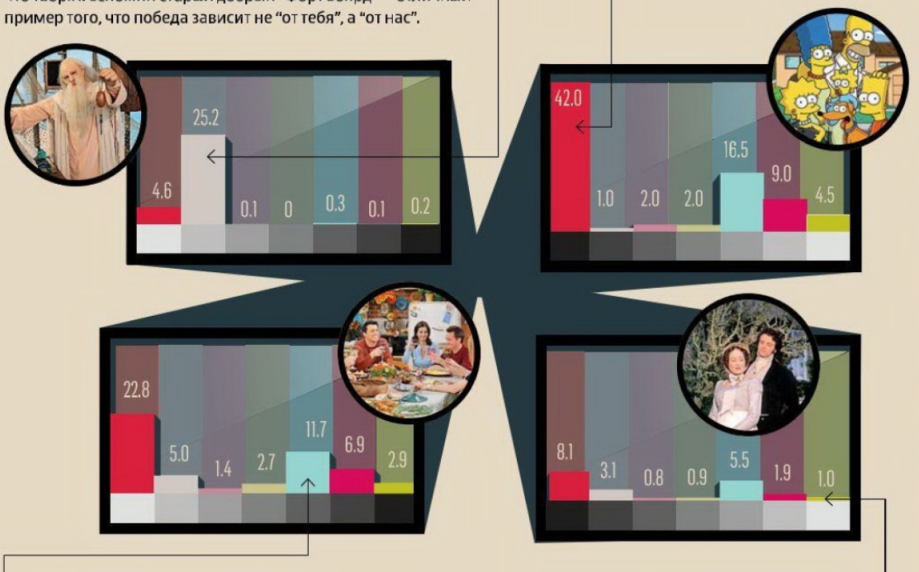
Увы, но исследователи из Техасского университета в лице профессора факультета коммуникации Шона Хорана подтверждают: то, как персонажи общаются в телевизионных шоу, сказывается на том, как ты общаешься с людьми в жизни. Поэтому (если вы с твоей женщиной уселись перед экраном вместе) не смотри что попало. Смотри вот это.

РЕАЛИТИ-ШОУ: ОБЪЕДИНЯЮТ ЛЮДЕЙ

Исследователи утверждают: никакой другой формат телепередач не демонстрирует в таком количестве, как люди работают в команде и разделяют с другими ответственность за то, что творят. Вспомни старый добрый "Форт Боярд" — отличный пример того, что победа зависит не "от тебя", а "от нас".

МУЛЬТИКИ: УЧАТ РАЗГОВАРИВАТЬ

Простой пример: герои "Симпсонов" — по сравнению со многими из нас — превосходно умеют контактировать с друзьями, родственниками и прочими персонажами. Боб Белчер из "Закусочной Боба" и его жена Линда то и дело встречаются с новыми людьми, которые помогают им разобраться в себе самих. "Бери пример с нарисованных людей, но избегай излишней откровенности в жизни, — предупреждает Шон Хоран. — В мультфильмах диалог — это двигатель сюжета, а в жизни не всегда пристало трепаться".



КОМЕДИИ: РОЖДАЮТ ЧЕСТНОСТЬ

Звучит неожиданно, но тем не менее: в комедийных шоу, как правило, больше честных по отношению друг к другу персонажей, чем в любых других (и уж раз в сто больше, чем в новостных передачах). И это притом, что в жизни откровенность нередко вызывает скорее недовольство, а не заливистый смех. "Дело не столько в том, что говорят в комедиях, сколько в том, как они это говорят, — объясняет Хоран. — Любые честные, нелицеприятные вещи можно высказать с такой интонацией, что это не обидит собеседника. А может, даже заставит его улыбнуться". Вспомните вместе незабвенных "Друзей".

СЕРИАЛЫ: ВМЕСТО ПСИХОАНАЛИТИКА

Мы уверены, что регулярная агрессивная телетерапия в духе "Пусть говорят" или "Давай поженимся!" убивает в человеке душу. А вот какой-нибудь добротный сериал "про жизнь" вроде "Анатомии страсти" ("Золотой глобус", номинации на "Эмми") или даже шестисерийной экранизации "Гордости и предубеждения" от BBC с Колином Фертом в главной роли — не худший способ понаблюдать за отношениями других людей и высказать свое мнение. Ведь любой такой диалог — это, по сути, разговор о вас самих, о том, что вам кажется правильным, а что слегка подбешивает.

P.S. САМЫЙ ВЫСОКИЙ РЕЙТИНГ ПОРТАЛА METACRITIC.COM — 9,7 — ИМЕЕТ 5-Й СЕЗОН СЕРИАЛА "ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ". И КАКАЯ ОТ НЕГО ПОЛЬЗА?

Не время купаться

Как правильно спасать человека, провалившегося под лед и проболтавшегося в студеной воде не одну-две долгих минуты, а дольше?

Стандартный набор советов, как спасать провалившегося под лед товарища, тебе хорошо известен. Ты знаешь, что к полынье нельзя подходить, а можно только подползать; ты помнишь, что пытаться подать тонущему руку — опасно, а лучше вытягивать его из воды с помощью лыжной палки, ремня или толстой ветки; ты готов раздеть и растереть докрасна спасенного, а затем одолжить ему сухую одежду. Однако, как показывает практика, такого набора знаний оказывается недостаточно, чтобы вытащить попавшего под лед с того света. Поэтому запоминай:

1 В ледяной воде у обычных людей шок с потерей сознания наступает через 3–4 минуты (у "моржей" есть еще пара минут в запасе). А если тонущий время от времени погружается в воду с головой — переохлаждение случится еще быстрее.

2 Ты вытащил человека из воды — что дальше? Существуют две главные стадии переохлаждения. Пытаться усилить кровообращение, чтобы человек скорее согрелся, можно только на первой — когда пострадавший дрожит, то есть когда его организм еще пытается вырабатывать тепло за счет непроизвольного сокращения мышц.

3 На второй стадии, когда дрожь и озноб прекращаются, пострадавшего ни в коем случае нельзя пытаться быстро согреть (с помощью растираний или спиртных напитков), иначе холодная кровь с периферии (рук и ног), попав в центральную зону (сердце и мозг), скорее всего, вызовет смерть (у врачей есть даже специальный термин "смерть при спасении"). Перешедшего во вторую стадию человека согревают постепенно. В первую очередь его нужно как можно быстрее защитить от холода (снять мокрую одежду, укрыть) и уложить в позе зародыша: колени подтянуты к животу, согнутые в локтях руки прижаты к животу. Согревание будет медленным, и это позволит организму нужным образом адаптироваться к повышению температуры.

ЭКСПЕРТ: КОНРАД АЛЛЕН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ВЫЖИВАНИЮ, РАБОТАЛ КОНСУЛЬТАНТОМ НА ШОУ "СКОВАННЫЕ", КОТОРОЕ СТАРТОВАЛО НА КАНАЛЕ DISCOVERY 17 НОЯБРЯ

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ 10° СМЕРТЬ НАСТУПАЕТ В ТЕЧЕНИЕ 1 ЧАСА. ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ, БЛИЗКОЙ К 0°, — МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 15 МИНУТ

КРОШКА СЫН К ОТЦУ

Любой ребенок хочет увидеть, где и как работает его отец. Любой отец однажды показывает ребенку место своей работы — чтобы привить маленькому человеку интерес к большой жизни. Как подготовить совместный рабочий день?

ПРЕДУПРЕДИ КОЛЛЕГ

Это только в бухгалтерии всегда рады появлению кого бы то ни было в десять раз моложе. Твои же коллеги могут справедливо возмущаться лишним шумом и прочей суетой. Просто предупреди заранее всех, кого это коснется: мол, хочу показать ребенку работу, будьте вежливы, это ненадолго. Все будут готовы, подыграют, если что.

ПОДГОТОВЬ РЕБЕНКА

Конечно же, объясни наследнику, что его ждет. Опиши саму работу, коллег, расскажи о том, чем вы будете заниматься. Спроси, что именно вызывает у него особенный интерес. Это добавит ему энтузиазма, да и ребенок не станет сильно нервничать, потому что будет примерно знать, что его ждет.

НЕ ЗАТЯГИВАЙ

Договорись с начальником заранее, что ты пробудешь в этот день максимум до обеда. Потом — исключительно детские развлечения. Обед в рабочей столовой, зоопарк, кино, аттракционы... Этот день запомнится надолго, и, возможно, ты услышишь заветное "хочу быть как папа".

ДАЙ ЗАДАНИЕ

Привел человека на работу — подключай к делу. Допустим, тебе сегодня нужно сделать это, это и это. Спроси, с чего начать. Или дай разложить какие-нибудь предметы по местам. Или отправь к "дяде Жене" — мол, ему надо помочь.

Что-то щелкнуло

Владимир оказался на страницах Men's Health со второй попытки, что доказывает: упорство еще никому не навредило.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Владимир Скоблин

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИНЖЕНЕР-ПРОЕКТИРОВЩИК
РОСТ: 177 СМ
ВЕС ДО: 110 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 74 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3,5 ГОДА

Вот такое письмо пришло от Владимира на наш адрес: "Пишу в рубрику "Я худею, дорогая редакция" уже не в первый раз. Предыдущая попытка, скорее всего, не произвела должного впечатления. Оно и понятно: после похудения на фото был какой-то непонятный скелет-дрыщ с обвисшей кожей и т.д. Что ж, я постарался сделать форму намного лучше!

Мне 24, работаю инженером-проектировщиком, пожалуй, в одной из лучших строительных организаций моего города. Лишний вес был со мной всегда. С детства был полным мальчиком, не особо любившим подвижные игры и тому подобные вещи. Спортом вообще никогда не интересовался и не увлекался. По поводу внешнего вида тоже не было каких-то замороченок (ну то есть, конечно, да: я не особо нравился себе, но както ничто меня не мотивировало и было просто по фигу). Было дело — ходил на плавание, порой заставлял себя бегать, да как-то тщетно все.

В конечном итоге где-то щелкнуло и я пошел в спортзал. "Щелчок" был банальный: очень захотелось наконец выглядеть по-мужски, не быть таким обрюзгшим, не искать с трудом одежду по размеру. Отзанимался месяц, второй, год. Но тоже не особо результативно — вбил себе в голову, что мне нужна масса (это учитывая, что сам весил в тот момент порядка 110 кило). При этом образ жизни вел прежний, ел все то же и в таких же количествах. Так я себя и мучил, пока не стал почитывать статьи, журналы. Собрал информацию по тренингу и диетам, и вот тогда понеслось. Круговые тренировки, суперсеты, кардио, диета, отказ от того, другого. За год такой "олимпиады" вес упал до отметки 78–79 кг. Ну а в дальнейшем все просто вошло в привычку — и питание, и тренировки. Готовлю себе сам, тренируюсь сам — просто потому, что мне это нравится.

Любимое упражнение сегодня — это, наверное, жим лежа. Мой личный рекорд — 110 кг. Не 150, конечно, но тоже кое-что".

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. ДАВНО ДОКАЗАНО: ВЫБРАВ СТРОГУЮ ДИЕТУ, ТЫ ГАРАНТИРОВАННО СОРВЕШЬСЯ. ХОЧЕШЬ СЛАСТЬ — СЪЕШЬ. НО ОТРАБОТАЙ

Совсем не в себе

Ты просто не умеешь сдерживать приливы сильных эмоций, а в результате выглядишь как конченый псих. Управляй своими реакциями — и будешь счастливее и здоровее. Да и мир покажется не такой уж зловонной дырой.

ЭКСПЕРТЫ: ЛОРЕН М. БЛУМ, АВТОР КНИГИ THE ART OF APOLOGY, ДЭНИЕЛ ПОСТ СЕННИНГ, СОАВТОР "ЭНЦИКЛОПЕДИИ ЭТИКЕТА ОТ ЭМИЛИ ПОСТ"

ГНЕВ

Застряв в пробке, ты сигналишь, лупишь руль и всех посылаешь

ЧТО ДЕЛАТЬ Вместо среднего пальца покажи окружающим машинам V ("знак мира"), даже если это непросто. Переступив свой гнев, ты быстро успокоишься — вот увидишь.

В ДРУГОЙ РАЗ Просто отвлекись, послушай музыку. Скорее всего, пробка случилась не из-за того чувака, который сейчас пытается прорваться вперед тебя. Кто-то кого-то подрезал впереди, и случилась авария; власти разрешили построить очередной торговый центр прямо рядом с трассой; строители хреново сделали развязку... Стоит ли дергать себя и окружающих из-за ошибок каких-то третьих лиц?

НЕГОДОВАНИЕ

Семейный вечер с родителями опять обернулся ссорой

ЧТО ДЕЛАТЬ Скажи отцу (матери), что его (ее) мнение вполне обоснованно, — это охладит некоторые горячие головы. Ты понимаешь их точку зрения, но принимать ее не обязан.

В ДРУГОЙ РАЗ Не рвись сразу в бой, выслушай аргументы, порасспрашивай родителей — пусть внятно объяснят, чего хотят от тебя (или от окружающего мира). Если видишь, что опять назревает ссора, оставь последнее слово за ними и смени тему.

НЕТЕРПЕНИЕ

Официант долго приносил заказ, и ты на него наорал

ЧТО ДЕЛАТЬ Когда (если) официант в очередной раз подойдет к столику, извинись за себя и свою компанию. И оставь столько чаевых, сколько оставляешь за хорошее обслуживание.

В ДРУГОЙ РАЗ Не позволяй копиться раздражению. Чувствуешь, что долго? Встань из-за стола, отыщи официанта и спокойно спроси, в чем дело. А там уж решай, как реагировать.

РЕВНОСТЬ

Твоей девушке позвонил ее бывший, и ты в ярости

ЧТО ДЕЛАТЬ Просто признай, что ты повел себя как герой дурной комедии. Извинись и пообещай, что впредь ты будешь лучше контролировать приступы своей ревности.

В ДРУГОЙ РАЗ Если понимаешь, что все равно закипаешь, скажи ей прямо, без эмоций: "Когда ты делаешь то-то и то-то, я чувствую себя так-то и так-то". Должна понять.

СТРЕСС

Молодой сотрудник все перепутал, и ты спустил на него собак

ЧТО ДЕЛАТЬ За чужую лажу попадет и тебе? Лучше первый сообщи о проблеме своему начальнику: если это исключение, тебя поймут. И не забудь извиниться перед коллегой.

В ДРУГОЙ РАЗ Прежде чем ругаться, прогуляйся. Проблема не решится, но известно, что даже небольшая прогулка повышает настроение. Обойдешься без выяснения отношений.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ТЕ, КТО ПОЛУЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ, В СТАРОСТИ НА 80% МЕНЬШЕ СТРАДАЮТ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ НЕДУГОВ

А ТЕБЕ — ПО ГУБЕ

Мы часто называем герпес на губах простудой. Однако не менее вероятная причина его появления — стресс. Вот как работает этот дурацкий механизм.

ЭКСПЕРТ: РОЙ ЗАЙДЕНБЕРГ, ДЕРМАТОЛОГ ИЗ НЬЮ-ЙОРКСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

1. ЗДРАВСТВУЙ, ВИРУС
Его имя по паспорту — простой герпес 1-го типа. Однажды он проник в твой организм (ты поцеловал девушку, одаренную простым герпесом, — и дело сделано) и теперь живет там, иногда показываясь на поверхности.

2. ПОДРЫВНАЯ РАБОТА
Попав в организм, вирус внедряется в клетки кожи. Его ДНК дублируется и остается в ядре клетки — это помогает вирусу распространяться дальше. Со временем простой герпес 1-го типа инфицирует нервные окончания и добирается до тройничного нерва (это в твоей голове), где и устраивает себе логово.

3. АНТИТЕЛА АТАКУЮТ
Твой организм уже знает, что враг внутри. Инфицированные клетки сообщают об опасности лимфоузлам, те в свою очередь мобилизуют лимфоциты и посылают их сражаться с вирусом. Битва, увы, не может быть выиграна до конца: лимфоциты способны лишь задержать и удержать простой герпес 1-го типа, но не убить его.

4. СТРЕСС ВСЕ ПОРТИТ
Как только обстоятельства тебя прижимают, в организме повышается уровень гормона кортизола. Он необходим, чтобы хорошенько поругаться с коллегами или заступиться за (не)знакомую девушку в подворотне, но он ослабляет всю твою иммунную систему. Потрепанные отряды лимфоцитов уже не могут сдерживать вирус с прежней силой.

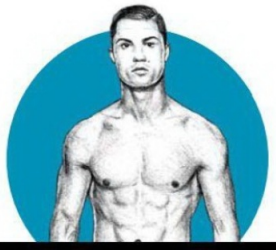
5. ГУБУ РАСКАТАЛО
Как только вирус обнаруживает возможность вырваться на волю — он вырывается. Он совершает знакомый маршрут по нервным путям, чтобы снова атаковать клетки кожи. Губу покалывает, поципывает. Ты смотришь в зеркало и видишь: сволочь, герпес! Организму требуется 10–14 дней, чтобы полностью ликвидировать последствия побега.

P.S. ГЕРПЕС КАК ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЗВЕСТЕН БОЛЕЕ 2000 ЛЕТ, ОДНАКО САМ ВИРУС БЫЛ ОБНАРУЖЕН ЛИШЬ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ANDREW GROVES

Им все возрасты покорны

Заполучить кубики на животе никогда не поздно, главное — ориентироваться на собственный возраст. Выбери подходящего тебе по годам союзника — и за дело!



	КРИШТИАНУ РОНАЛДУ, 29 ПОСЛЕ ДВАДЦАТИ	РАЙАН ГОСЛИНГ, 34 ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ	ДЭНИЕЛ КРЭЙГ, 46 ПОСЛЕ СОРОКА
ТРЕНИРОВКА	**ВКЛЮЧАЙ ТЕСТОСТЕРОН** Уровень тестостерона у тебя и так высок, а его избыток поможет согнать жир с живота за считаные недели. Тренируйся больше. Выполняя становую тягу, не забывай подавать бедра вперед — для большей нагрузки на кор.	**ПРЕОДОЛЕЙ ЖИР** Метаболизм в этом возрасте замедляется на 15–35%, так что работать нужно серьезнее. Увеличь количество повторов в упражнениях с весом. Махи гирей отлично нагружают всю заднюю цепь мышц, снизу доверху, и немилосердно жгут калории.	**ИЗБЕГАЙ ТРАВМ** В твоем возрасте главная задача — поддержать себя в форме и при этом не убить. Планка с тягой гантелей отлично прорабатывает бедра, плечи, мышцы живота и при этом не грозит поломать твое взрослое тело.
ИСТОЧНИК БЕЛКА	**ТВОЯ ЦЫПОЧКА** Курятина — самый бюджетный вариант для молодого человека, решившего добавить себе мышц, пока тестостерона много и метаболизм что надо. Куриная грудка — это твое все на ближайшее время.	**НУЖНЫ АМИНОКИСЛОТЫ** Тебе, может, хочется есть сочную жареную говядину со свининой в придачу, но идеальный выбор в твоем возрасте — индейка. В ней есть триптофан, который защищает кости от возможных повреждений и повышает настроение.	**МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ** Как правило, рыба не так богата белком, как мясо, но зато в ней очевидно меньше калорий — и в твоем возрасте об этом стоит задумываться. Три рыбных порции в неделю — и ты уменьшишь риск заболеваний сердца.
НА 10% ЛУЧШЕ	**ВРЕМЯ ПОПАРИТЬСЯ** В течение десяти недель постарайся делать так, чтобы в твоем рационе были только свежие продукты. Овощи готовь на пару — так в них остается больше питательных веществ. И поменьше масла, когда что-то жаришь.	**НЕ ЕШЬ ЧТО ПОПАЛО** Понятно, что в рабочем ритме не всегда получается есть полезное и здоровое. Чтобы не тянуло к джанк-фуду, добавь к офисному обеду половину авокадо: шанс, что проголодаешься в ближайшие три часа, снизится на 40%.	**НЕ НЕРВНИЧАЙ** Много стресса в жизни, много кортизола в крови, много жира на пояснице — увы, эти вещи связаны. Медитация, массаж, прогулки — расслабляйся, отдыхай при любой удобной возможности. Ведь их у тебя не так уж и много.
СКОЛЬКО ЖДАТЬ	**8–10 НЕДЕЛЬ** Разнообразные упражнения, продуманный рацион и работоспособность должны дать быстрый результат. Получи максимум от своего метаболизма сейчас — и тебе будет проще поддерживать форму в 30, 40, 50.	**12 НЕДЕЛЬ** Во время динамичных упражнений твой жир расходуется как источник энергии. Плюс осмысленный рацион, плюс продуманная тренировка — и через три месяца ничто не будет скрывать твои новенькие кубы.	**5 МЕСЯЦЕВ** Если ты впервые взялся за себя, не ожидай мгновенных трансформаций. Привыкай к новому режиму, потому что без системы в твоем случае — никуда. Добился успеха? Не бросай начатое — и в 50 будешь выглядеть так же.

P.S. БОЛЬШЕ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ "КУБИКИ РОНАЛДУ", ЧИТАЙ В СЕНТЯБРЬСКОМ ВЫПУСКЕ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО MEN'S HEALTH

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER JAMESFIELD, ФОТО: FOTOIMEDIA

ФОРМУЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Мы попросили пилотов "Формулы-1" из команды Lotus F1 Team составить список худших ошибок, которые допускают обычные водители на дорогах общего пользования. Вот что возмущает пилотов.

ПОВОРАЧИВАЮТ БЕЗ ВКЛЮЧЕННОГО ПОВОРОТНИКА

К СЛОВУ В некоторых поворотах боковая перегрузка, которую испытывает спортсмен, достигает 4–5 g.

ПРЕВЫШАЮТ СКОРОСТЬ

К СЛОВУ Сегодняшний обладатель рекорда скорости на трассах "Формулы-1" — итальянец Антонио Пиццония. В 2004 году на Гран-при Италии его болид разогнался до 369,9 км/ч. Отчасти это закономерно: в 2004-м объем двигателя у болидов был 3 л, сегодня — всего 1,6 л.

СОРЕВНУЮТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ

НЕ СМОТРЯТ В ЗЕРКАЛА ЗАДНЕГО ВИДА

СЛИШКОМ РАССЛАБЛЕНЫ, НЕ СФОКУСИРОВАНЫ НА ДОРОГЕ, НЕ УМЕЮТ ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНУЮ СИТУАЦИЮ, НЕ ГОТОВЫ К НЕОЖИДАННЫМ СЦЕНАРИЯМ НА ТРАССЕ

К СЛОВУ Если верить доктору Рикардо Чекарелли, основателю и руководителю компании Formula Medicine, "Формула-1" — один из самых жестких видов спорта в смысле нагрузки на организм. Предельная концентрация и постоянное напряжение приводят к тому, что на протяжении всей гонки сердце пилота бьется с частотой порядка 180 ударов в минуту.

ЗАНИМАЮТСЯ НЕ ТЕМ, ЧЕМ НАДО (ПРОВЕРЯЮТ ТЕЛЕФОН, РОЮТСЯ В СУМКАХ, КРАСЯТСЯ)

К СЛОВУ Теоретически все управление настройками болида может взять на себя инженер команды, следящий за гонкой из гаража, — и тем самым избавить пилота от манипулирования бесконечными переключателями на руле. Однако по правилам гонщик должен делать все сам. Инженер — лишь руководит.

ВЫПИВАЮТ, ПЕРЕД ТЕМ КАК СЕСТЬ ЗА РУЛЬ

К СЛОВУ По новому регламенту масса болида с гонщиком не может быть меньше 691 кг, при этом каждый лишний грамм увеличивает расход топлива. Много воды пилоту в дорогу не дают. За гонку — из-за потери жидкости — он может похудеть килограмма на четыре. Правда, на следующий день все возвращается.

ПОЛЬЗУЮТСЯ АВАРИЙНОЙ СИГНАЛИЗАЦИЕЙ В МЕСТАХ, ГДЕ ОСТАНОВКА ЗАПРЕЩЕНА

P.S. В БОЛИДЕ ЕСТЬ И ДЕРЕВЯННАЯ ДЕТАЛЬ: ПЛАНКА ВДОЛЬ ДНИЩА, ЧТОБЫ СЛЕДИТЬ, НЕ СИЛЬНО ЛИ ПРОСЕДАЕТ МАШИНА

Ну вот и шоколадно

Ты в последний момент вспомнил о подарке двоюродной тете и решил купить шоколад. Или вот твоя девушка — ее хлебом не корми, дай шоколадных конфет. Как выбрать сласти?

ЭКСПЕРТ: КЛОД СЕНЕК, МЭТР-ШОКОЛАТЬЕ ШОКОЛАДНОГО БУТИКА LEONIDAS

1 Хороший шоколад — свежий шоколад. Оцени срок хранения, заявленный производителем: если он больше двух месяцев — ищи дальше! В долгоживущем шоколаде определенно есть ненатуральные компоненты (чтоб дольше хранился), а это уже не лучший вариант.

2 Шоколад требует заботливого отношения. Как говорят шоколатье, он капризнее и требовательнее твоей девушки. Шоколад должен храниться при температуре от 15 до 18°C. То есть в прохладном помещении или специальных витринах. Выбор сузился.

3 В его составе должно быть только какао-масло — и никакого другого. Многие производители используют пальмовое: оно дешевле и помогает продлить срок хранения продукта. Однако еще в 2005 году ВОЗ рекомендовала сократить употребление пальмового масла (оно провоцирует сердечно-сосудистые заболевания) — чем не критерий для выбора подарка?

4 Чем меньше ингредиентов, тем лучше. В эталонном черном шоколаде их всего четыре: какао-масло, тертое какао, сахар, лецитин. Состав может расширяться только за счет ингредиентов начинки.

5 Если есть возможность сначала попробовать, а потом купить, — попробуй. В месте разлома (ломается с хрустом!) шоколад должен быть матовый, притом что внешняя поверхность — блестящая. И еще: хороший шоколад не размазывается в руках, но тает во рту.

ЕДА ПРИШЛА НОЧЬЮ

СОН

Руководствуешься стереотипом "есть на ночь вредно"? Сейчас мы его немножко пошатнем.

МЫШЦЫ РАСТУТ БЫСТРЕЕ

Белок казеин лучше усваивается вечером, сообщают в научном журнале Medicine & Science in Sports & Exercise (США). Так что стакан молока незадолго до сна точно не навредит: весь протеин отправится прямиком к твоим растущим мышцам.

УСКОРЯЕТСЯ МЕТАБОЛИЗМ

Исследователи из Университета штата Флорида выяснили, что поздний перекус, в котором есть и белки, и углеводы, ускоряет обмен веществ. Бутерброд с ростбифом — вполне подходит. А вот запивать его пивом уже не стоит, извини.

ТЫ МЕНЬШЕ КУСОЧНИЧАЕШЬ

Разумно поев на ночь, на следующий день ты будешь жевать меньше снеков между приемами пищи, утверждает доктор Майкл Ормсби, исследователь ожирения из того же университета. Добавь в сандвич салат латук — он улучшает сон.

ЖИР ИДЕТ НА УБЫЛЬ

Мюсли и прочие хлопья из различных злаков — это медленные углеводы, которые уберегают тебя от желания съесть полхолодильника в полночь. Главное, чтобы в них не было сахара, иначе вся твоя забота о талии — насмарку.

P.S. В ПАЛЬМОВОМ МАСЛЕ ВЫСОКА ДОЛЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ПОВЫШАЮЩИХ УРОВЕНЬ "ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА" В КРОВИ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОД СВЕЖУЮ ГОЛОВУ

СОН

Едва ли не треть жизни ты проводишь в обнимку с подушкой. Даже в обнимку с девушкой меньше! Отсюда вывод: к выбору того, на чем лежит твоя голова, стоит отнестись не менее ответственно.

1 Натуральное нутро

Строго говоря, непонятно, зачем в XXI веке спать на пуховых и перьевых подушках. Они — излюбленная среда обитания пылевых клещей, форму сохраняют недолго, в общем, изжили себя. А если слово "натуральный" все-таки тебя манит, обрати внимание на другие варианты. Хочешь мягкости — выбирай хлопковый или бамбуковый наполнитель. Ищешь надежную опору — бери шерстяную начинку (скажем, овечью или верблюжью). И будь осторожен с растительными наполнителями типа гречневой шелухи и рисового зерна: такие подушки имеют свойство отчаянно шуршать при каждом повороте головы, и никакие ортопедические свойства не оправдывают этого недостатка.

2 Ни пуха ни пера

Гипоаллергенность, долговечность и удобство в стирке — все это про подушки с синтетическим наполнителем. Они почти не сбиваются, неплохо вентилируют кожу головы и быстро сохнут. Если хочешь "дешево и сердито", выбирай синтепон. Если ищешь золотую середину по цене/качеству, твой выбор — холлофайбер (материал на основе полиэстера, значительно лучше сохраняющий форму после сжатия/надавливания, нежели синтепон). Он имитирует ощущение от перьевой подушки, но лишен ее натуральных недостатков. Еще обрати внимание на силиконовый наполнитель — самый пышный из синтетических начинок.

ИЗНОС

В среднем подушки живут три года. Одни чуть больше, другие чуть меньше — зависит от наполнителя (синтетические материалы так вообще долгожители). Не обводи дату покупки в календаре — смотри, как определить, что подушка изжила свое:

1 СКАТАЛСЯ НАПОЛНИТЕЛЬ

2 ПОДУШКА ПОТЕРЯЛА ФОРМУ

3 ПОДУШКА НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ

4 ПОСЛЕ СНА БОЛИТ ШЕЯ

3 То, что доктор прописал

Если в твоей жизни наступил день, когда ты готов заплатить и спать спокойно, твой выбор — ортопедические подушки. Они того стоят: имеют разработанную медиками форму, идеально поддерживают шею (и, как следствие, качество сна), защищают от остеохондроза и всех его последствий, заботятся о нормальном кровообращении. Такая подушка помогает в борьбе с мышечно-тоническим синдромом, который может быть источником не только боли в шее, но и головной боли. На них просто не получится спать неправильно. "Но ортопедическую подушку следует подбирать индивидуально, в зависимости от строения тела, его массы. Важно выбрать идеальную жесткость для конкретного человека. Проконсультируйся либо с врачом-ортопедом, либо с консультантом в спецмагазине", — советует Евгений Гончаров, врач травматолог-ортопед ЦКБ РАН.

ЖИВНОСТЬ

Помнишь страшилки про клещей и прочую фауну, обитающую в твоей подушке? К сожалению, это правда. Существует более 150 видов пылевых клещей, и, пренебрегая гигиеной, ты рискуешь собрать у себя всю коллекцию. Почаще стирай наволочки, своевременно меняй собственно подушки, если они у тебя — с натуральным наполнителем.

P.S. УТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО АЛЛЕРГЕНЫ ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Только дотронься

Каждый день твои пальцы оказываются в таких опасных местах, что ты даже представить себе не можешь. Вот пять вещей, которые нужно трогать с особой осторожностью.

1 ЗАПРАВОЧНЫЙ ПИСТОЛЕТ

В исследовании 2011 года, которое провела компания Kimberly-Clark (производитель средств гигиены), сообщалось: 71% пистолетов на автомобильных заправках загрязнены настолько, что могут стать причиной той или иной болезни. Если водишь, не трогать их не получится, поэтому после контакта всегда помни: только что ты копался в выгребной яме. Мой руки, пользуйся очищающими салфетками.

2 ТВОЙ НОС

Мама не зря тебя одергивала. "Слишком частое — и усердное — посещение носа пальцем приводит к раздражению слизистой, ее повреждению и, как следствие, инфицированию", — предупреждает доктор Марк Гласхофер из Американской академии дерматологии. А особенно усердные диггеры (в исследовании их определили в группу "те, кто ковыряется в носу дольше 30 минут в день"), бывает, даже прорывают к черту перегородку, разделяющую ноздри.

3 ТВОИ ГЛАЗА

Признавайся: трешь глаза пальцами, когда устал или когда, например, линзы пересохли? Плохо делаешь. "Руки лучше держать подальше от глаз, особенно в сезон распространения ОРВИ и прочих эпидемий. Вирус сначала попадает на твои пальцы, потом ты трогаешь ничем не защищенную слизистую глаза — и привет", — предостерегает Чарльз Джерба, микробиолог из Аризонского университета.

4 КРАН НА РАБОЧЕЙ КУХНЕ

Комната, где твои коллеги пьют кофе, обедают, чешут языком, — не самое чистое помещение. Та же компания Kimberly-Clark сообщает: в 75% случаев смесители в раковинах таких комнат обсижены микробами и болезнетворными бактериями сверх всякой меры. Наш совет: нужно помыть руки — сделай это в другом месте, подальше от разлагающихся остатков еды.

5 ПУЛЬТ ТВ В ОТЕЛЕ

Переключая каналы в отеле, ты рискуешь вляпаться в какашку — в прямом смысле слова. В 2012-м ученые из Хьюстонского университета провели исследование и поведали: кишечная палочка живет на 81% поверхностей обычного гостиничного номера. Любимые места обитания: телефон, выключатель прикроватной лампы, пульт дистанционного управления от телевизора. Возьми в дорогу дезинфицирующих салфеток — пригодятся.

СТРЕСС ТЕБЕ В ПОМОЩЬ

Хочешь, чтобы всякие болезни меньше к тебе цеплялись? Тогда вытащи себя за пределы зоны комфорта, встряхни организм. Для тебя это будет стресс — ну и хорошо, ученые рекомендуют так делать.

Научный журнал с прямолинейным названием Journal of Psychoneuroendocrinology опубликовал исследование, где говорится: короткие, контролируемые моменты выработки кортизола (гормона стресса) стимулируют активность иммунной системы.

British Journal of Sports Medicine добавляет: встряхнись, например, посредством скалолазания — такой вид активности надежно повышает уровень кортизола в организме, причем по твоей собственной воле. В общем, пощекочи себе чем-нибудь нервы — будешь реже болеть.

P.S. УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО 95% ЛЮДЕЙ НЕПРАВИЛЬНО МОЮТ РУКИ, ТРАТЯ НА ЭТО 6 СЕКУНД ВМЕСТО ПОЛОЖЕННЫХ 15–20

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

12 баек, которые должны быть в запасе у любого мужчины

01 Эпопея про сломавшуюся машину. Сгоревший предохранитель, пробитое колесо, потекшее масло — все это способно сделать поездку незабываемой. Особенно если поломка случилась вечером на остатках какой-нибудь карпатской дороги.

02 Эксцентрическая комедия про охоту или рыбалку. Лодку унесло течением, мостки обрушились, пойманные рыбы пожрали друг друга прямо в ведре, дичь подкралась незаметно, ружье дало осечку, а водку взять забыли — классика!

03 Комедия абсурда про пьянку. При всем уважении к твоей сознательности... Приятная компания, свежий воздух, фраза про "между первой и второй" — а дальше все как в тумане. Подробности выясняются наутро: кого-то потеряли, что-то разбили, куда-то опоздали — и голова трещит так, что от смеха хочется плакать.

04 Трагикомедия про аварию. Поток идет под 120, впереди знак ограничения скорости, кто-то впереди резко тормозит, ты бьешь по педали — и тут тебе в зад прилетает чей-то любопытный капот. Обидно ужасно: и машину жалко, и время неподходящее. За тобой выстраивается километровая пробка, и гаишников приходится ждать еще часа два.

05 Хоррор про строительство или ремонт. Едва ли не самая брутальная байка для мужика — как он строил дом (квартиру). В качестве возможных казусов: падение со стремянки, удар молотком по пальцу, сверло в проводке. Да мало ли!

06 Эротические рассказы. Не самый ходовой жанр: за столом не расскажешь, любимой девушке или жене — да боже упаси! Тем не менее байки про секс занимают заслуженное место в мужском собрании сочинений.

07 Приключенческая драма про поход. Потерянные документы, улетевшая палатка, порвавшееся дно рюкзака — и вот ты уже идешь по лесу, изнемогая от жары (холода, комаров — подчеркни нужное), стараясь вспомнить, чему тебя учил Men's Health.

08 Боевик про разборки. Далекая юность, эх... Кто-то у кого-то увел девочку, кто-то кого-то кинул — прекрасный момент, чтобы начать ремейк разборок в Бронксе. "Да у меня друг в милиции!", "Сейчас пацаны с района подтянутся!" — для хорошей истории все средства хороши.

09 Кафкианская трагедия. Вытащить машину со штрафстоянки, добиться разрешения на индивидуальное предпринимательство, получить посылку на почте — простые вещи могут растянуться на месяцы и привести к преждевременной седине на груди.

10 Романтическая новелла. Забраться к ней на карниз, растянуть полотно на одной из высоток, развернуть в воздухе самолет — не знаем уж, какие подвиги ты совершал во имя любви. Но ведь совершал?

11 Педагогическая поэма про собственных детей. Уклончивый ответ на вопрос о существовании Деда Мороза. Первый (двадцать первый) вызов в школу. Первая любовь (в первом классе). Перевернутая вверх дном комната. И другие нечаянные радости отцовства.

12 Юмористическая зарисовка от первого лица. Как ты упал с балкона. Как вышел из дома без штанов. Как забыл, что в помещении есть другие люди, и... Как потратил все деньги, ни копейки не оставив на обратную дорогу. Изюминка таких историй — твоя отточенная самоирония.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ/BANGI BANG!

P.S. ИЗ 111 ЛАУРЕАТОВ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ ПО ЛИТЕРАТУРЕ НА СЕГОДНЯ ЛИШЬ 13 ПИСАТЕЛЬНИЦ, ОСТАЛЬНЫЕ — МУЖЧИНЫ

Дохлый номер

Любой качественный пес по команде сидит и дает лапу по требованию. А готов ли он поймать невидимую пулю за тебя? Итак, готовим трюк "Собака падает замертво".

1. Поощрение

Лучший собачий стимул — это еда. Бери обычный сухой корм (и ни в коем случае не то, чем питаешься сам). Собака будет дико рада и специальному лакомству (есть и такая категория товаров для животных, если не знал), но эти штуки обычно очень калорийны, их в рационе пса должно быть менее 10%.

2. Репетиция

Прикажи собаке лечь и не двигаться. Руку с кормом медленно заведи сбоку за голову животного — чтобы достать его, псине нужно будет завалиться на бок. Награди актера кусочком. Заводи руку все дальше и дальше, а когда пес разваливается на боку — быстро возвращай руку к себе. Если (после отдергивания руки) собака меняет положение или встает — она ничего не получает. Ее задача — оставаться на боку.

3. Драматическая пауза

Собака охотно валится? Подкармливай ее, только когда голова тоже будет неподвижно лежать на полу. После этого надо добиться, чтобы между падением на бок и полученной вкусняшкой повисала пауза. Мало-помалу увеличивай время между выполненным заданием и подкормом. Тренируйтесь, пока интервал не достигнет уверенных 10 секунд.

4. Выстрел

Итак, после энного количества уроков умная собака начнет падать как подкошенная, когда на горизонте (то есть у тебя в руке) замаячит лакомый кусочек. И вот за миг до того, как она начнет заваливаться, наведи на нее вытянутый палец-пистолет и скажи: "Дыщ!" Повтори. Еще немного терпения и дрессировки — и эта новая команда и связанное с ним действие навсегда отложатся в собачьем мозгу.

ЭКСПЕРТ: СОФИЯ ЙИН, ВЕТЕРИНАР И СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЖИВОТНЫХ, АВТОР КНИГИ PERFECT PUPPY IN 7 DAYS

ФОТО: LEGION-MEDIA

КАК ГОВОРИТСЯ

ПРОДОЛЖАЕМ И ЗАВЕРШАЕМ РАЗБИРАТЬСЯ В ПРОИСХОЖДЕНИИ СОБАЧЬИХ КЛИЧЕК

БАРБОС

Очередной пример увлечения французской речью, которым отличались местные дворяне. Многие сходятся во мнении, что кличка Барбос произошла от французского слова barbu, "бородатый". Барбос — лохматая собака, с шерстью на лице.

ПОЛКАН

Полкан — фольклорный персонаж, герой "Повести о Бове Королевиче", наполовину человек, наполовину конь (то есть кентавр; иногда его изображали с песьей головой). Здоровенную собаку размером с коня — почему бы и не наречь Полканом?

ДИК

Скорее всего, еще одно заимствование, прижившееся в силу своей краткости и звучности: Дик — это английское имя Dick, уменьшительное от Richard, Ричард. Но есть и альтернативные версии. Например, Дик — просто "дикий". Или вот: в чеченском языке "дика" значит "хороший". Чем не кличка для толкового пса?

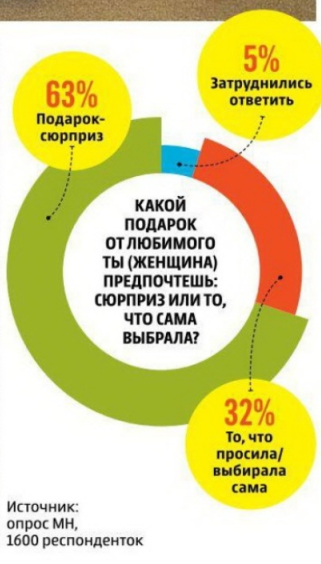
P.S. В КНИГЕ ПРОФЕССОРА СТЭНЛИ КОРЕНА "ИНТЕЛЛЕКТ СОБАК" САМОЙ НЕОБУЧАЕМОЙ ПОРОДОЙ НАЗВАНА АФГАНСКАЯ БОРЗАЯ

Лучший твой подарочек

Ломаешь голову над тем, что бы кому подарить на Новый год? А не проще ли прямо спросить, кому что нужно? Или женщины больше хотят сюрпризов? Чтобы разобраться в этом непростом деле, нам пришлось провести целых два опроса.

63%
Всегда заранее узнаю, что человек хотел бы получить. Зачем дарить ему ненужное?
КАК ТЫ (МУЖЧИНА) ОБЫЧНО ВЫБИРАЕШЬ ПОДАРКИ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ НА ДНИ РОЖДЕНИЯ И ПРОЧИЕ ПРАЗДНИКИ?
37%
Мой подарок — всегда сюрприз для человека. Иначе какой же это подарок?

Источник: опрос МН, 2102 респондента



Источник: опрос МН, 1600 респонденток

● **"Если вы с девушкой или женой договорились не дарить друг другу подарки на дни рождения и прочие праздники вроде Нового года, с моей профессиональной точки зрения, это медвежья услуга. Допустим, я прошу тебя не дарить мне подарков. Тем самым я как бы прошу тебя не думать обо мне и о вещах, которые мне нравятся. Я лишаю тебя минимум одного шанса испытать радость от возможности доставить радость мне. Ну и наоборот".**

ЭЛЛЕН ЛАНГЕР, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ ГАРВАРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

● Существует такая странная штука: "парадокс дарящего". Допустим, ты выбрал хороший подарок за 300 гривен и присовокупил к нему еще какую-то мелочь за 30 гривен, потому что "два подарка лучше одного". Так вот, мозг получателя не будет складывать одно с другим, он усреднит: ага, 300 гривен и еще 30, в среднем выходит подарок рублей на 150. Учти это и помни: больше не значит лучше.

● **С возрастом тяга женщины к сюрпризам убывает (и это закономерно). Для примера детально проанализируем результаты проведенного для нас опроса: если среди девушек до 24 лет хотят сюрприза 73% опрошенных, то в возрастной группе 25–34 года таковых 62%. И только 54% дам в возрасте 35–44 лет порадуются неожиданному подарку.**

● "В новейших исследованиях прослеживается тенденция: люди чувствуют себя более счастливыми, когда получают не материальный подарок, а "эмпирический", то есть позволяющий обрести новый опыт или впечатления (билеты на концерт, совместная поездка, полет на дельтаплане и проч.). Вот данные экспериментов: по условной шкале от 0 до 6 удовлетворение испытуемых от нематериального подарка в среднем превышает отметку 5,5, а от материального подарка — находится на уровне чуть выше 4,5. При этом те же самые люди ожидают, что их материальный подарок другому человеку сделает того счастливым почти на 5 условных единиц, а нематериальный — всего лишь на 4,5. Где логика?"

ДЖОЗЕФ К. ГУДМАН, АССИСТЕНТ-ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ МАРКЕТИНГА УНИВЕРСИТЕТА ВАШИНГТОНА В СЕНТ-ЛУИСЕ

P.S. МУДРОСТЬ ПСИХОЛОГОВ ГЛАСИТ: СКАЖИ, КОМУ ТЫ ДАРИШЬ ПОДАРКИ, И Я СКАЖУ, КТО ТЕБЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖЕН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

«Нам, конечно, не повезло — тем, кому под сорок, — жаловался старый приятель, представитель малого бизнеса (точнее, трех — один другого меньше). — С иностранцами очень сложно общаться: все время приходится что-то объяснять. Мы же выросли в разных мирах, в отличие от двадцатилетних. Вроде по-английски, а все равно говорим на разных языках. Взять те же елки...»

История про елки случилась несколько дней назад. К приятелю из Финляндии прибыл потенциальный партнер. Переговоры, выезд на производство, вечером — лучший бар в городе. Для финна — еще и языковая практика, он учит русский. Увы, хваленый бар оказался временно закрыт. Вокруг — только пафосные рестораны. Удача улыбнулась предпринимателям за углом (так бывает в бизнесе) — ночной клуб заманивал легкомысленной иллюминацией. Надпись на дверях гласила, что здесь проходит костюмированная морская вечеринка, действует дресс-код. Финн расстроился — где достать карнавальные костюмы в полночь?

– У тебя что, елок никогда не было?! — удивился приятель. — Помнишь, как на елках выкручивались?

Елок у финна на родине водилось вдоволь, но крутиться на них никому в голову не приходило.

Дальше все пошло совсем плохо. Приятель затолкал партнера в подворотню. "Раздевайся, раздевайся! — говорил он, сам энергично разоблачаясь. — До трусов! Быстрее! У тебя елка!"

Надо отдать должное бесстрашию финна — он не убежал, не заплакал, не вызвал полицию. Послушно разделся до трусов. Приятель тем временем открыл рюкзак и достал оттуда маску, ласты и шапку для плавания в бассейне. Предприниматели проникли в ночной клуб под видом организованной группы "моржей".

Утром похмельный финн, явившись в офис, с порога спросил:

– Володя, почему елка?

Приятель напряг память: вечер был веселым, теоретически в каком-то виде там могли быть и елки...

– Когда мы раздевались, ты сказал: сейчас будет елка! — напомнил гость.

Секретарша икнула и покраснела.

("Ты знаешь, это невозможно объяснить, — позже уверял меня приятель. — С чего начать? С Ленина, застоя, мандаринов? В общих чертах, конечно, несложно: Новый год, карнавал, голь на выдумки хитра. Но это все не главное".)

– Мика, у вас не было елок в школе? — искренне удивился приятель. — Ну это праздник такой. Был. Как Новый год или Рождество, но отпочковавшийся, сам по себе. На елку следовало прийти в костюме. Для маленьких еще что-то можно было купить — к примеру, костюм Красноармейца, Снежинки или Зайчика. Представь, Мика: красноармейцы в окружении зайчиков.

Финн задумчиво слушал.

– А для старших костюмов не было, — продолжал приятель, — дефицит... В общем, не было костюмов, понимаешь? А подарки давали за костюм. Поэтому надо было сделать его из ничего. Без дополнительных инвестиций, понимаешь? Например, я, обернувшись в занавеску, два раза выдавал себя за Кота в сапогах. Мой сосед вывалялся в угле и был Африканец. Папин тельник — и ты Моряк. Раздеваешься до пояса, рисуешь на себе якоря и голых женщин — Пират. Неважно как, главное — получить свой гешефт, обобрать Деда Мороза. Нет, это не Санта, это такой совершенно не волшебный персонаж, физрук. В принципе с ним можно договориться. Можно шубу ему подпалить. Есть еще Снегурочка, она обычно для фана, ничего не решает. Вот как-то наша завклубом приболела, не пришла. И ничего, покричали раз сорок "Сне-гу-роч-ка", да и забыли про нее... Короче, не забивай себе голову. Давай лучше про бизнес поговорим. Что ты решил по сделке?

– Мне надо подумать, — тихо сказал финн. — Мне надо подумать.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Ксения Трушина, преподаватель семиотики костюма

Идее с праздничным переодеванием уже много веков, она берет начало еще в Древнем Риме. Причем римляне надевали маску с практичной целью. На время Сатурналий (декабрьский праздник в честь бога Сатурна) рабы уравнивались в правах с господами. Они ели и пили за одним столом и в целом веселились вместе, в том числе предавались плотским утехам. Маска помогала скрыть личину, чтобы никто не переживал на тот счет, что знатная дама возлегла, скажем, с конюхом. Позже блестящую идею сменить личину и творить все что угодно подхватили в Венеции (см. легендарный венецианский карнавал) и в тюдоровской Англии, где проходили популярные балы-маскарады.

P.S. ВЕНЕЦИАНСКИЙ КАРНАВАЛ ПРОВОДИТСЯ УЖЕ ОКОЛО 1000 ЛЕТ, С "НЕБОЛЬШИМ" ПЕРЕРЫВОМ НА 200 ЛЕТ — С 1797-ГО ПО 1997-Й

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ПОСМОТРЕТЬ

С 11 ДЕКАБРЯ*

"Джон Уик"

Когда у отошедшего от дел киллера убивают любимую собаку и крадут любимую машину, зритель может быть уверен: зло не останется безнаказанным. И конечно же, не обойдется без хрестоматийной сцены "откапывания топора войны" — извлечения из недр надежно спрятанного арсенала, оставшегося от прошлой жизни.

С 17 ДЕКАБРЯ

"Хоббит: Битва пяти воинств"

Заключительная глава самого масштабного фильма последних лет, в основе которого лежит тонкая книжка для подростков. Это будет одна большая битва — битва, равных которой еще не показывали на большом экране. Берегись все живое!

С 25 ДЕКАБРЯ

"Большие глаза"

На рубеже 1950–60-х супруги Маргарет и Уолтер Кин начали писать портреты детей с... большими глазами. А потом супруги развелись, и бывшая жена захотела получить свою долю. Но это оказалось сложнее, чем рисовать большие глаза. Зато сказочник Тим Бертон снял про это фильм.

ПОЧИТАТЬ

"Кино без бюджета"

Роберт Родригес

Подзаголовок книги — "Как в 23 года покорить Голливуд, имея в кармане 7 тысяч долларов". Да-да, это история из первых рук о том, как делался "Эль Марьячи", легендарный "Музыкант" Родригеса. Пробиваясь в Голливуд, режиссер вел дневник — он-то и лежит в основе книги: "Черт побери. Хотел бы я иметь больше денег, чтобы использовать в фильмах пиротехнические патроны для создания эффектов выстрелов и ранений". Все начинается с сильных желаний...

"Казан. Кулинарный самоучитель"

Сталик Ханкишиев

Давно известно, что Сталик Ханкишиев умеет очень вкусно рассказывать об узбекской, азербайджанской, да и любой другой кухне. Его новая книга — это не столько новые рецепты, сколько новый подход к описанию процесса приготовления блюд в казане (да и в любой другой чугунной посуде). Подробное, как никогда (но при этом без словесных излишеств), описание последовательности действий должно сделать из тебя качественного повара. Важный нюанс: впервые Сталик рассказывает не только о том, что должно вариться и твориться в казане, но и какой нужен огонь под казаном на каждой стадии готовки.

ПОСЛУШАТЬ

4 ДЕКАБРЯ

Psychic TV — PTV3

Киев, Atlas

Отец индастриала, сооснователь Throbbing Gristle, перформансист и вообще безумно творческий человек Genesis P-Orridge с очередной реинкарнацией группы Psychic TV выступит в Киеве. Андеграунд XX века актуален и в веке XXI.

9–10 ДЕКАБРЯ

Dakh Daughters

Киев, Sentrum

О феномене Dakh Daughters ты можешь много и долго читать в Интернете и печатной прессе, но это тот случай, когда лучше один раз услышать и увидеть. А дальше одно из двух — либо ты станешь фанатом этих ярких и, несомненно, талантливых девушек, либо получишь очередной повод сказать, что пресса врет и преувеличивает.

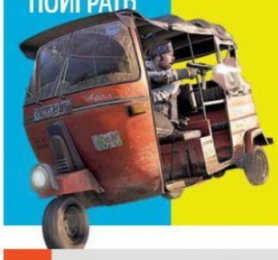
14 ДЕКАБРЯ

БГ и "Аквариум"

Киев, Stereo Plaza

Описания и эпитеты здесь, пожалуй, излишни — бренд есть бренд. Стоит разве что добавить, что новый альбом БГ критики встретили благосклонно. Как встретит публика? Ты и есть публика, тебе решать!

ПОИГРАТЬ



Far Cry 4

Платформы: все

Когда-то первый Far Cry стал пионером в сфере высокотехнологичной графики. Сколько лет прошло, а игр красивее серии FC не было. Так и в этот раз: горы Тибета, дикая природа, храмы и деревушки, полностью открытый мир. А еще контрабандисты, некрасиво поправшие гармонию местной жизни. Вооружайся и расправься с ними! И природа тебе в помощь: можно, к примеру, закинуть в лагерь недругов сырого мяса, и пришедшие на запах медведи заставят засранцев побегать. Уже на прилавках.

Assassin's Creed: Unity

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Новая часть сверхуспешного исторического боевика перенесет тебя в Париж XVIII века, в самое пекло бушующей Французской революции. Взятие Бастилии, поход на Версаль, казнь Людовика XVI, Декларация прав человека — словом, оживший учебник по истории. Тебе достанется традиционная роль ассасина — бесшумного убийцы, незаметно, но верно творящего историю. Уже в продаже.

P.S. 2 ДЕКАБРЯ В ДОМЕ ОФИЦЕРОВ КОНЦЕРТ PUR:PUR С ОРКЕСТРОМ. РЕДКОЙ НЕЖНОСТИ СОБЫТИЕ В НАШЕ СУРОВОЕ ВРЕМЯ

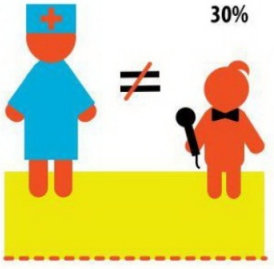
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

30

ПРОЦЕНТОВ ГРАЖДАН ВЫБРАЛИ ПРОФЕССИЮ, СООБРАЗУЯСЬ СО СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ И УВЛЕЧЕНИЯМИ. И ЛИШЬ 3% ПОСЛЕДОВАЛИ СЕМЕЙНОЙ ТРАДИЦИИ. ХОЧЕШЬ ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ, ГДЕ ТЫ РАБОТАЕШЬ? ТОГДА ТЕБЕ НА СТР. 21



ГЕРПЕС

ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИРУСОВ СРЕДИ ЛЮДЕЙ. К 60 ГОДАМ, ПО РАЗНЫМ ОЦЕНКАМ, ВИРУСОМ ГЕРПЕСА 1-ГО ТИПА ЗАРАЖЕНЫ ОТ 85% ДО 95% ЛЮДЕЙ. ПОЧЕМУ ДАЖЕ СТРЕСС ПРОВОЦИРУЕТ У ТЕБЯ БОЛЯЧКУ НА ГУБЕ, ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 24

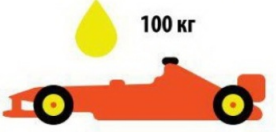
64%

УКРАИНСКИХ СЕМЕЙ СОБЛЮДАЮТ ТРАДИЦИЮ ДАРИТЬ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ПОДАРКИ НЕ ТОЛЬКО НА НОВЫЙ ГОД, НО И НА ДЕНЬ СВЯТОГО НИКОЛАЯ (19 ДЕКАБРЯ). О ТОМ, КАКИЕ ПОДАРКИ ЛУЧШЕ, — РАССУЖДАЕМ НА СТР. 32

ЛЮДЕЙ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СРЕДИ ИХ ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ ЛЮДИ, ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ НЕ СМОТРЯЩИЕ ТЕЛЕВИЗОР. У 72% ТАКИХ ЗНАКОМЫХ ТОЧНО НЕТ. КАК ТЕЛЕВИДЕНИЕ МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЖЕНЩИНОЙ, ЧИТАЙ НА СТР. 20

100

КГ — СТОЛЬКО ТОПЛИВА ИМЕЕТ ПРАВО ИЗРАСХОДОВАТЬ БОЛИД "ФОРМУЛЫ-1" С НАЧАЛА ГОНКИ ДО ЕЕ ФИНИША, И НИ ГРАММА БОЛЬШЕ. О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ТВОЮ ЕЗДУ ПО ДОРОГАМ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ, ПИЛОТЫ Ф-1 РАССКАЗЫВАЮТ НА СТР. 26



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ЛУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
JOHN LEVY

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ZOHAR LAZAR

ПОДОЙДИ, НЕ БОЙСЯ

В школе с автором МН никто не дружил — и тогда он решил, что станет самым популярным человеком на свете. Джон нашел свой способ быть в центре внимания: он постоянно знакомится с новыми людьми и рассказывает им захватывающие истории, которые с ним произошли.

В прошлом году я бежал с быками в Памплоне. Пялился на закат в пустыне Блэк-Рок, пока поблизости гремел фестиваль Burning Man. Посетил четыре знаменитых кинофестиваля — правда, так и не посмотрел ни одного фильма (ну не фанат я большого экрана). Кроме того, ездил я туда не за фильмами вовсе. Моя цель — познакомиться с целой кучей людей.

Некоторые мужчины охотятся на медведей, взбираются в горы и гоняют на мотоциклах. Я получаю свою дозу адреналина другим способом. Кто-то скажет, что мне нравятся вечеринки, и будет прав. Но все несколько сложнее, чем просто выпивка и девочки.

В 2012 году, после тяжелого развода, мне в голову пришла идея грандиозной программы реабилитации — посвятить год поездкам по самым известным мировым праздникам. Докладываю: дело сделано. За спиной 12 главных вечеринок планеты. Я оставил за плечами больше 100 000 километров, потратил около 30 000 долларов, провел 45 ночей в чужих постелях (в гостиницах или квартирах, найденных на Airbnb). Главное: я встретил сотни приятных людей, некоторые из них станут моими друзьями — или бизнес-партнерами — до конца жизни.

Вся эта история началась не сегодня, еще в восьмом классе. Наступил день, когда я понял, что катастрофически непопулярен. Учительница, седовласая миссис Коэн, вдруг разрешила детям садиться в классе, где им вздумается (у нас в США школьники учатся за одиночными партами). В итоге в самом центре кабинета расположились двое — бесспорные главари, всеобщие любимчики, Дэн и Майк. Все хотели сидеть поблизости от них. Ну а самые непопулярные ученики располагались где-то на отшибе. Как думаешь, где стояла моя парта? Да-да, почти в коридоре.

Помню, когда все расселись, мне захотелось плакать. Но выживание — это у меня генетическое. Я решил все изменить, пойти против течения. Точно так же много лет назад мой отец поборол судьбу и выкарабкался из бедности. Тем же летом, отправившись в детский лагерь, я нашел свой метод притягивать людей: принялся рассказывать новым знакомым байки, которые придумывал на ходу. Говорил, например, что живу на небольшом острове у побережья США. Как он называется? Манхэттен. Дети смеялись, им нравились мои истории, а я мог их сочинять.

Довольно быстро я понял, что могу не сочинять, а создавать события, о которых потом можно будет рассказывать. Как прошли 20 лет с того самого случая в школе? Я закатывал вечеринки и балы, а также развлекал всех на чужих званых обедах со многими переменами блюд. Я старался, чтобы каждый день приносил мне историю, которую я смогу пересказать позже. Для свадьбы приятеля я придумал игру, в которой гости делали абсурдные вещи и получали за это очки. Кто-то танцевал тверк с бабушкой невесты, другой выбежал на улицу и стал покупать выпивку незнакомым людям. Все гости были в восторге. А потом я рассказывал эту историю каким-нибудь своим новым знакомым, и все хотели послушать. Вокруг меня

собирались люди. Я стал парнем, с которым все хотели дружить, тем, кто может сделать незабываемой любую вечеринку.

Вспоминаю вечер во французской Ницце. Все окрестные отели были забиты, ну еще бы — в 30 километрах шел Каннский кинофестиваль. Но я специально купил билет на самолет и не забронировал заранее номер в гостинице. Я решил — пусть кто-то меня приютит. Много раз я проделывал эту тренировку — упражнение, которое поддерживало мою способность легко сходиться с людьми. Так штангист тягает вес, чтобы стать сильнее, а шахматист решает головоломку, поддерживая мозг в тонусе. Тренировка в Ницце затянулась до глубокой ночи. Я никак не мог найти место, где переночевать. Я уже поглядывал на выложенную булыжниками мостовую — может, это мой диванчик на сегодня? Примерно в час ночи я заметил трех молодых парней, они сидели в кафе и были одеты (хороший знак!) примерно как я: брюки со стрелками, рубашки с воротничком. Я подошел, представился, заказал всем выпивку и рассказал пару своих историй. Выдал им самое интересное из своих приключений. После приятного разговора мы стали друзьями, и ту ночь я провел в их спальне для гостей в доме недалеко от Монако.

Готов поспорить — у тебя куда больше природного обаяния, чем у меня. Пользуйся им чаще. Способность заводить друзей — важный фактор успеха в жизни. Ну а одиночество приводит к депрессии, апатии и алкоголизму. Даже если ты не можешь выделить время и деньги для путешествий, как это сделал я, тебе стоит больше сил тратить на знакомство с новыми людьми. (Ну и конечно, для поддержания старых связей.) Вот пара вещей, которые тебе стоит делать прямо сейчас.

1 Заговаривай с незнакомцами

Не бойся нарушить чьи-то границы и показаться странным парнем. На самом деле людям нравится, когда все идет не по схеме. Ничего мудреного, вот тебе для начала простая фраза: "Я слышал ваш разговор, он показался мне интересным". Ну а если собеседники не в духе, просто скажи: "Извините, что помешал вам" и отойди в сторону.

ПОЛОН ДОМ ГОСТЕЙ

Дважды в месяц Джон Леви приглашает дюжину незнакомых людей на обед. Вот несколько секретов, которые помогут сделать мероприятие незабываемым.

ЗАПИСАЛ: КЛИНТ КАРТЕР

ЗОВИ РАЗНЫХ ГОСТЕЙ

Не только одноклассников или коллег — расширь список. Твой любимый работник шиномонтажа, зубной врач, бармен в баре? "Поверь моему опыту — чем более разносторонние гости соберутся, тем интереснее им будет друг с другом", — говорит Леви.

ОДЕВАЙСЯ КАК ХОЗЯИН

Это ведь твой дом. Нет, треники надевать не надо. Сам Леви любит яркие брюки и галстуки-бабочки, но на своем выборе не настаивает: "Главное — оденься элегантно и необычно". Так ты проявишь уважение к гостям и подчеркнешь свою роль распорядителя бала.

ВВЕДИ ПРАВИЛА

Оживи вечер, пусть он не катится по обычной колее. "Попроси гостей не говорить о работе. Ну или запрети им разговаривать с теми, кто сидит рядом. Пусть общаются с далекими соседями через стол", — советует Леви.

ПРИДУМАЙ УНИКАЛЬНУЮ ТРАДИЦИЮ

Играйте каждый раз в настольную игру или в "корову". Придумайте кодовую фразу, которая позволяет вдруг закончить разговор без всяких обид. Назначайте на каждую вечеринку нового докладчика из числа друзей — пусть расскажет о "самой стыдной истории в своей жизни". "Сделай свою вечеринку отличной от других", — вот что говорит Леви.

2 Рискуй вместе с друзьями

Дружеские отношения крепнут, когда ты показываешь кому-то, что прикрываешь его спину, и он делает то же для тебя. А для этого нужна какая-то опасность. Хорошая новость в том, что она может быть вымышленной. Мозг плохо отличает настоящие угрозы от воображаемых. Подкатите с приятелем к девушкам из высшего света; проберитесь на чужую свадьбу (родственникам невесты надо говорить, что вы — со стороны жениха, и наоборот). Поверь, это дает такой же адреналиновый эффект, как и бег с быками.

3 Делай хоть что-нибудь

Ничего не случится, пока ты уныло тупишь в домашний телевизор. Возьми трубку и позвони людям, с которыми знаком лишь мельком: зови их гулять по осеннему лесу (ты знаешь дорогу к вековому дубу!), устрой экспедицию в ближайший к твоему городу древний монастырь, организуй для всех чемпионат по боулингу в местном клубе. Вот тебе и история, о которой потом можно будет рассказывать. Ну а в придачу — несколько новых друзей. ■

Секс

ТЕКСТ:
ДЖОЭЛЬ ВАРНЕР

ДЕТЕКТОР ЛОЖА

Спрашивать “тебе понравилось?” пора было перестать еще на первом курсе института. Слушай, что она говорит, и смотри, что делает после ночи с тобой, — и все поймешь сам.

ФОТО: MARC VAN DALEN

1.
НАУТРО ПОСЛЕ ВАШЕЙ ПЕРВОЙ НОЧИ ОНА...

А. Выдумывает оправдания тому, что между вами случилось

Это не значит, что ты был плох. Вероятнее, что у твоей пассии небогатый сексуальный опыт, да и тот — негативный. И сейчас он влияет на ее настроение самым прямым образом, на биохимическом уровне. "Если женщина не ждет от секса ничего хорошего, в ее организме вырабатывается кортизол, настоящий убийца либидо. Тут и Джонни Депп ничего не смог бы поделать, — разводит руками невролог Джим Фоз. — Если твоя подруга вся на нервах, скорее вытаскивай ее из спальни. Предложи сходить в кафе, в кино — там она расслабится и развеселится. Мозг проассоциирует прожитые приятные минуты с тобой". И с проведенной с тобой ночью, когда будет рассказывать о ней подругам.

20

МИНУТ ТРАТИТ СРЕДНЯЯ ПАРА НА ПРЕЛЮДИЮ В ПЕРВУЮ СОВМЕСТНУЮ НОЧЬ...

Б. Настаивает на втором раунде

Она не получила удовлетворения, но ты ей понравился. Это нормально. В среднем цикл сексуальных реакций (промежуток времени от возбуждения до оргазма — прим. ред.) у женщин больше, чем у мужчин: 15 минут против 7. Выходи на бис, а продержаться дополнительных 8 минут поможет правильное дыхание. Прямо в ходе секса вдыхай медленно (5 секунд), выдыхай быстро (1 секунду). Поддерживая такой темп, ты внушишь организму, что менее возбужден, чем на самом деле, и продержишься дольше.

В. Показывает семейные фото

В параде сентиментальности виноват всплеск окситоцина (гормона, вызывающего привязанность), он вырабатывается мозгом в момент оргазма. Неопытная крошка могла перепутать гормональный прилив с судьбой. Сейчас ей кажется, что ты — идеальный партнер и пора тебя знакомить с мамой. Не твой вариант? Тогда тебе пора на выход. Не спеши прыгать в форточку: позаботься, чтобы в ее памяти ты остался джентльменом (насколько это возможно). Свари ей кофе (не готовь завтрак — это подкормит ее романтические мечты), а затем "вспомни", что как раз сегодня ты договорился поиграть с друзьями в футбол. И сматывайся.

2 ½

МИНУТЫ ДЛИТСЯ ПОСЛЕДУЮЩИЙ СЕКС

37%

ЖЕНЩИН ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО ПЕРВЫЙ СЕКС С НОВЫМ ПАРТНЕРОМ БЫЛ "РАЗОЧАРОВЫВАЮЩИМ"

2.
ЕСЛИ ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК, ОНА...

А. Находит это смешным

Ты стукнул ее головой о спинку кровати, а потом тебе в пятку вцепился кот — если она смеется, значит все в порядке, даже если она смеется над тобой. Прояви немного самоиронии, если ты все еще планируешь иметь в этой постели успех. Заставив даму смеяться, ты станешь для нее более желанным. А потом переключи ситуацию в романтическое русло: скажи, что у нее сексуальные ямочки на щеках, когда она смеется, или еще что-нибудь столь же розовое и глуповатое. Это превратит дурацкую ситуацию в историю, которую хочется вспоминать.

Б. Винит во всем тебя

"Если любая помеха ее напрягает, секс для нее связан с чувством стыда. Не рассчитывай, что она станет хорошей любовницей", — выносит вердикт психолог Чарли Гликман. Не спеши натягивать штаны, попробуй вот что: выслушав претензии раз, поблагодари ее за критику. Но не давай ей повторно заводить пластинку — попробуй заткнуть ей рот поцелуем.

В. Робеет и краснеет

Не говори, а действуй: покажи подруге, как сильно ты ее хочешь, и никакой кот на пятке тебе не помеха. Да, это спектакль, но, если она тебе правда нравится, имеет смысл приложить усилия. Глубоко дыши, добавь пламени во взгляд, проведи руками от ее плеч по спине и обратно, а затем целуй в шею. Так ты задействуешь сразу две ее эрогенные зоны, и это поможет скромнице оттаять.

¾

ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧТУТ ВСЮ ЖИЗНЬ СПАТЬ С ОДНИМ МУЖЧИНОЙ...

...А НЕ ПЕРЕПРОБОВАТЬ 100 ЛЮБОВНИКОВ, ЧТО ВЫБРАЛА ОСТАВШАЯСЯ ¼

3.
ПОСЛЕ СТРАСТНОГО ПРИМИРИТЕЛЬНОГО СЕКСА ОНА...

А. Обещает никогда тебя не бросить

"Секс — надежный способ восстановить ее привязанность к тебе", — уверяет Аарон Бен-Зив, профессор психологии Университета Хайфы (Израиль). Опасность расставания только обострила ее желание. Не припоминай ей причину ссоры пару-тройку дней: в ее организме бушуют гормоны, и им нужно успокоиться, не то вместо нормального разговора получишь взрыв истерической бомбы.

Б. Требует добавки

Вы швырялись посудой, а спустя минуту занялись сексом, как в последний раз, прямо на кухонном столе. Такая страсть — это здорово, но будь осторожен:

7

ВО СТОЛЬКО РАЗ ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ТЫ ЭТИМ ЖЕ ВЕЧЕРОМ ЗАЙМЕШЬСЯ СЕКСОМ С ДЕВУШКОЙ, ВЫПИВАЮЩЕЙ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ, ЧЕМ С ТРЕЗВЕННИЦЕЙ

случается, что пары попадают в порочный круг, устраивая скандалы, чтобы обострить сексуальное желание. Как наркоман в поисках дозы, она будет провоцировать тебя. И как бы тебе ни была по душе ее безудержная страсть, знай: женщину, постоянно переключающуюся со ссор на секс, будет трудно удовлетворить.

В. Снова начинает ссору
Просто спроси: "Что ты хочешь, чтобы я сделал?" Это банальный психологический трюк: пока она будет раздумывать над твоим вопросом, ее злоба поутихнет. В лучшем случае вы придумаете план, в худшем — она надолго надуется, и ты сможешь вздремнуть.

4. ПОСЛЕ "ГРЯЗНОГО" СЕКСА ОНА...

А. Винит ту третью рюмку водки
Вспоминая самый яркий эпизод минувшей ночи, она закрывает лицо руками и взывает о том, что перепила. Но все это не значит, что ей не понравилось. "Подожди недельку, перед тем как вспоминать бурную ночь. А потом заведи разговор, но за пределами спальни, чтобы она не думала, что ты ее к чему-то принуждаешь", — советует Гликман. Не дави на нее, не спрашивай в лоб — она сама все оценит в ясном уме и, возможно, захочет повторить.

Б. Говорит тебе, что хотела бы попробовать что-нибудь новенькое
Если в постели с тобой ей понравилось экспериментировать — это верный признак того, что ты ей нравишься. А то ты сам не догадался. Велик шанс, что она на этом не остановится. Убедись, что тебе это близко и ты не передумаешь, когда она притащит из секс-шопа коробку с неведомыми жужжащими аппаратами.

В. Заявляет, что "не такая"
Моральный комфорт — ключ к возбуждению, но и мужчинам, и женщинам свойственно сексуальное любопытство. Чтобы с "маминой" девочкой у тебя все прошло гладко, тебе нужно вывести ее за рамки привычного окружения, в котором она оставит привычные блоки. Удиви ее: устрой свидание в необычном месте, оденься так, как не одевался раньше, попробуй новый аромат. А теперь осторожно, следя за ее реакцией, начинай осуществлять задуманное. И вот уже о том, чего она стыдилась, ей захочется растрезвонить на весь мир. Или похвастать перед всеми подругами как минимум. ■

85%

МУЖЧИН ДОСТИГАЮТ ОРГАЗМА В ПЕРВЫЙ РАЗ С НОВОЙ ПАРТНЕРШЕЙ И ТОЛЬКО...

29%

ЖЕНЩИН МОГУТ ПОХВАСТАТЬ ТЕМ ЖЕ

SPF.COM | #DARETOSHARE

Адреси магазинів SPRINGFIELD, м. Київ: ТРК «Проспект» NEW, вул. Червоногвардійська, 1в, тел. 050 444 53 00 • ТРЦ «Gulliver», пл. Спортивна, 1а, тел. 044 364 19 91 • ТРЦ «Dream Town», пр-т Оболонський, 1б, тел. 050 356 86 80 • ТРЦ «Караван», вул. Лугова, 12, тел. 050 468 50 24 • ТВК «Глобус», Майдан Незалежності, 1, лінія 1, тел. 044 371 18 30 • ТРЦ «Sky Mall», пр-т Генерала Ватутіна, 2т, тел. 044 371 19 82

ТЕКСТ:
ЛОРА РОБЕРСОН,
АНТОН ЗОРКИН

ПРИДЕТ ЖЕ СОН ТАКОЕ В ГОЛОВУ

Что такое сны, как они работают и почему тебе снится знакомая в короткой юбке.

ТВОИ СНЫ КАЖУТСЯ ТЕБЕ ПУТАНЫМИ И БЕССМЫСЛЕННЫМИ? ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ФОРМИРУЮТСЯ ОНИ ПОД ВЛАСТЬЮ ЭМОЦИЙ, А НЕ ЛОГИКИ.

Вспомни свой сон

1 Выключи будильник. Резкий звук, ты дернулся, чтобы ударить по кнопке, и сон, вероятно, сотрется из памяти. "Если ты проснешься сам, это произойдет, скорее всего, в REM-фазе — фазе быстрого сна. В это время ты видишь самые насыщенные сны и сможешь запомнить всю историю в подробностях", — сообщает сомнолог Розалинда Картрайт.

2 Даже когда тебе снится, что ты управляешь грузовиком и одновременно играешь на скрипке, в реальности ты все равно лежишь бревном. Когда проснешься — тоже не двигайся и подержи глаза закрытыми. Продлевая те условия, в которых ты увидел сон, ты сможешь отыскать, что происходило у тебя в голове.

3 Встал — придумай своему сну название (например, "серфинг на Маврикии") и вспомни самую сильную эмоцию, которую испытал, просматривая его. Запиши все это. "Возможно, в ходе этой работы или чуть позже в голове всплывут и дополнительные детали твоего ночного серфинга", — советует Картрайт.

4 Прочитай эту статью и обсуди с кем-нибудь из близких. Чем больше ты говоришь о снах, тем сильнее мозг концентрируется на них. Вероятно, проснувшись в следующий раз, ты будешь помнить куда больше.

ЧТО ТАКОЕ СНЫ?

"Абсолютно точно этого никто не знает. Но наше основное предположение таково: когда ты валяешься с закрытыми глазами и похрапываешь, мозг консолидирует воспоминания, выявляет опасности, ищет решение проблем. То есть обрабатывает ровно те же мысли и переживания, которые крутились в голове днем. Тебе никогда не приснится то, о чем ты не имеешь понятия", — сообщает Дейдре Барретт, президент Международной ассоциации по исследованию сновидений. Когда приходят сны? Раньше ученые считали, что только в фазе быстрого сна, она же REM-фаза (от англ. rapid eye movement — "быстрые движения глаз"). В этот момент можно увидеть, как под веками спящего двигаются зрачки, мозг сейчас работает с той же интенсивностью, что и днем. Но новые исследования говорят обратное: грезы приходят к тебе на протяжении всей ночи. Просто в REM-фазе сновидения наиболее ярки, и ты лучше их запоминаешь, поскольку миндалевидное тело (область мозга, которая отвечает за эмоции) в этот момент наиболее активно.

ДЕЙСТВИЯ, ЛЮДИ И СЛОВА МОГУТ ИСКАЖАТЬСЯ ВО СНЕ. НО МУЗЫКА ВСЕГДА ЗВУЧИТ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК В РЕАЛЬНОСТИ.

Самые популярные сны

ТЫ СНОВА В ШКОЛЕ
ТЕБЯ ПРЕСЛЕДУЮТ
ТЕБЯ ОБВИНЯЮТ/НАКАЗЫВАЮТ

Я _____ во сне. Это странно?

1 **Пла́чу** "В снах ты можешь испытывать самые разнообразные эмоции, это не страшно", — поясняет Барретт. Впрочем, если ты рыдаешь во сне каждую ночь, возможно, это признак депрессии.

2 **Хожу** Лунатизм сам по себе не вреден, но если твои прогулки случаются часто, то, возможно, у тебя стресс или нарушение циклов сна — обратись-ка лучше к специалисту. Исследования Стэнфордского университета показали, что лунатизм часто бывает у алкоголиков и у тех, кто страдает от депрессии.

3 **Разговариваю** Ха, насмешил! Согласно исследованиям, больше половины людей разговаривают во сне. Это не повод для беспокойства. Задуматься стоит, только когда ты мешаешь спать своей подруге — ну например, страстно выкрикиваешь имя ее бабушки.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: FERNANDO LEON

Смотри секс-оргии каждую ночь

1 Чем чаще мужчины фантазируют о сексе, тем больше им будут сниться эротические сны. "Нереализованные фантазии разжигают желания, которые потом плавно перемещаются в сон", — поясняет Розалинда Картрайт. Наш тебе совет: к вечеру накопи фантазий побольше, а с мастурбацией подожди до утра.

2 **Спи на животе** По данным исследования, опубликованного в 2012 году в журнале Dreaming (США), отдых в таком положении поможет тебе увеличить частоту сновидений о сексе. Почему? Давление на пенис настраивает на нужный лад.

3 **Устрой себе секс-сиесту** "Если засыпаешь днем — больше шансов запрограммировать свой сон. Сюжеты фантазий охотнее переходят в сон в светлое время суток, чем ночью", — делится опытом Дейдре Барретт. Ты понял? Мечтай о сексе перед тем, как заснуть после обеда.

Самые популярные сны о сексе

ПЕНЕТРАЦИЯ КАК ОНА ЕСТЬ
ТЕБЕ ДЕЛАЮТ СЕКС-ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ПОЦЕЛУИ ВЗАСОС
НЕРЕАЛИЗОВАННАЯ ФАНТАЗИЯ

ЛИБЕРАЛЬНО НАСТРОЕННЫЕ МУЖЧИНЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЮТ СВОИ СНЫ О СЕКСЕ И КОШМАРЫ, ЧЕМ КОНСЕРВАТИВНО НАСТРОЕННЫЕ.

МУЖЧИНАМ ЧАЩЕ СНЯТСЯ МУЖЧИНЫ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОМ ПРОВИНИЛСЯ ПЕРВОБЫТНЫЙ ЧЕЛОВЕК — ЕГО СНЫ ОБЫЧНО БЫЛИ ПОСВЯЩЕНЫ БОРЬБЕ ЗА ВЫЖИВАНИЕ С ДРУГИМИ САМЦАМИ.

Три сна, которые что-то значат

1 **Полет** Ты, возможно, человек с нестандартным мышлением. Ну или причина чисто физиологическая: приближаясь к пробуждению, ты осознаешь, что тело парализовано. Мозг, как ни странно, оценивает это так: я свободен от тела, полетели!

2 **Падение** Вполне вероятно, что это образ какой-то стрессовой ситуации. Например, тебя уволили с работы.

3 **Провал на экзамене** Страх неудачи укореняется с раннего возраста и остается с тобой навсегда. Самый яркий образ неудачи — провал на экзамене. Тем более что для многих это и есть первое настоящее большое поражение в жизни. Потому-то экзамен и всплывает в снах, когда ты чувствуешь, что где-то можешь облажаться. Хоть школа и даже институт давно позади.

ЭТО ПРОСТО КОШМАР

"Одна из важных функций ночных кошмаров — адаптация человека после стрессовых ситуаций", — утверждает Розалинда Картрайт. Так часто бывает: людям, которые пережили насилие или, например, попали в аварию, начинают сниться кошмары (причем не обязательно сюжетно связанные с произошедшим). "Мозг не способен моментально обработать тот взрыв эмоций, страх, чувство уязвимости, которые возникают во время происшествия. Поэтому он заставляет тебя переживать схожий всплеск вновь и вновь, пока психика не адаптируется", — считает наш эксперт. Кстати, доказано, что детям кошмары снятся вдвое чаще, чем взрослым, — в том числе потому, что они куда менее подготовлены к тому, что происходит в окружающем мире.

Второй случай: часто бывает, что жуткие сны приходят и к психически уравновешенным людям — как знак, что где-то в теле завелась болезнь. Приснилось, что лисы грызут живот? Сходи к гастроэнтерологу. ■

Профилактика

ТЕКСТ:
ИЛЬЯ БАТИС

ТЕБЕ НИКТО НЕ СТРАШЕН

Вот параноидальный план, как дожить до весны без кашля, температуры, соплей и вежливых "будьте здоровы!".

МЫ МОЖЕМ БЕЗ ОСОБОГО РИСКА дать прогноз: зомби-апокалипсиса не будет, как минимум он не случится этой зимой. Однако толпы шаркающих незнакомцев все же могут заразить тебя, превратив в ходячего мертвеца. А как иначе? Сейчас ведь сезон простуды. Или, вернее сказать, сезон простуды, гриппа, ангины, бронхита и пневмонии. Твоими средствами обороны будут не огнемет и осиновый кол, а стратегии, расписанные на этих страницах МН. А если ты в конце концов все-таки заболеешь? Да ладно, это же не конец света.

1. НЕ ТРОГАЙ СЕБЯ...

...если только стерильные хирургические перчатки не являются частью твоего гардероба. Глупцы, трущие глаза и ковыряющие в носу ровно теми же руками, которыми гладили микробов, получат инфекцию верхних дыхательных путей с вероятностью на 41% выше, чем те, кто держит варежки в карманах.

2. ПРИНИМАЙ БИТВА-МИНЫ

На одном только витамине D, без какой-либо другой специальной поддержки, можно продержаться без насморка до весны. Твоя еженедельная норма (по данным канадских исследователей) — 10 000 МЕ витамина D_3, можешь принимать в каплях на масляной основе (но сначала посоветуйся со своим терапевтом).

ФОТО: AARON RICHTER

НВ новое время СТРАНЫ

Время свободных людей

ВМЕСТО РОССИИ НА ЮГ:
УКРАИНСКИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ОСВАИВАЮТ НОВЫЕ РЫНКИ
ОБЕД С ПЕТРОМ ЧЕРНЫШОВЫМ:
НОВЫЙ ГЛАВА КИЕВСТАРА О СВОИХ ПРИНЦИПАХ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ
А ТАКЖЕ АВТОРСКИЕ КОЛОНКИ ВИКТОРА ШЕНДЕРОВИЧА, ЕВГЕНИЯ КИСЕЛЕВА И МИХАИЛА ГАННИЦКОГО
№18
12 СЕНТЯБРЯ 2014
НВ новое время СТРАНЫ
СОВЕТЫ СО СТОРОНЫ
Главный вопрос
Участники 11-го форума YES рассказывают, как Украине выстроить отношения с Россией, чтобы быть уважаемым партнером
Виктор Пинчук
Александр Квасьневский
Патрик Кокс
Игорь Юргенс
Штефан Фюле
РАЙ №1: КАК ПАНАМА СТ... САМОЙ БЛАГОПОЛУЧНОЙ СТРАНОЙ ПЛАНЕТЫ
№21
ДЕЗИНФОРМАЦИЯ

Общественно-политический журнал

Новости • Расследования • Интервью самых влиятельных украинцев

*Главный редактор — **Виталий Сыч***

Оформите подписку уже сейчас!

Цена подписки на 6 месяцев — 299 грн.*
Цена подписки на 12 месяцев — 599 грн.*
(*цена журнала по подписке с доставкой 11,96 грн., цена в розницу 18,50 грн.)
Тел.: 044 237 0864, e-mail: subscription@nvua.net, оплата on-line: nvua.net

3. НАПРЯГИСЬ ПЕРЕД УКОЛОМ...

Посети спортзал, прежде чем сделать прививку от гриппа (и не спорь — прививаться следует обязательно). После тренажеров в мышцах возникают микроразрывы и воспаление — для тебя это не новость. А новостью станет, что эти повреждения усилят иммунную реакцию твоего организма на вирус из вакцины (источник: журнал Brain, Behavior and Immunity, США). Сколько нужно попотеть перед свиданием со шприцем? Достаточно 25 минут нагрузки на мышцы кора и рук.

4. ...И ПОСЛЕ ГРАДУСНИКА

Уже чихаешь? Но все еще способен стоять на ногах, и температура не поднялась выше 37? Разомнись и проведи умеренную (очень умеренную!) тренировку с собственным весом, не выходя из дома. Куча полезных химикатов, которые выделяет твой организм при нагрузках, поможет сузить сосуды в слизистых и вокруг них — носу и горлу станет полегче. И еще раз скажем: только не перенапрягайся! Изматывающая тренировка убьет твой иммунитет, и без того пострадавший от микробов.

5. БЕРЕГИ СВОЙ НОС

Реснички в носу и пазухах задерживают болезнетворные микробы. Но их действие напрямую зависит от температуры воздуха, который ты вдыхаешь. Когда реснички согреваются, они двигаются немного быстрее, а когда замерзают — медленнее. Проводя много времени на холоде, можно облегчить болезни доступ в твой организм. Если только ты не дышишь через шарф... (Считай это советом.)

6. ПОСЕЛИ В СЕБЕ БАКТЕРИИ

Если МН будет твердить не переставая "йогурт, йогурт, йогурт..." — может, однажды ты все-таки заинтересуешься этим источником пробиотиков? Поставь себе цель съедать как минимум одну порцию живого йогурта с лактобактериями в день — и твои шансы подхватить заразу упадут ровно на четверть (данные журнала Clinical Nutrition, США).

8. ЖУЙ

Освежи свое дыхание и останови заразу. Последние исследования показывают, что ксилитол — подсластитель, содержащийся во многих жевательных резинках, — в значительной мере мешает укоренению в твоем организме диплококка Streptococcus pneumoniae. Красивое название, правда? Объясняем понятнее: это менингит, отит, синусит, пневмония и даже эндокардит — как повезет.

7. БЕРЕГИ СВОЙ НОС – 2

Время сделать длительный перерыв в курении. По данным корейских ученых (настоящих, а не тех, что из КНДР), курение в пять (!) раз повышает твои шансы заболеть гриппом. Дело все в тех же назальных ресничках, которые страдают от потоков горячего токсичного дыма и в результате работают не так, как надо. И кстати, держись подальше от курильщиков — даже небольшая порция сигаретных ядов, которую ты проглотишь, заглянув поздороваться в курилку, введет твои реснички в длительный шок.

9. ДОЛОЙ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ!

В прошлом номере мы уже нахваливали магический ингредиент зеленого чая — эпигаллокатехина галлат (EGCG). Еще одно полезное свойство пресловутого галлата — он повреждает вирусы гриппа и не дает им проникать в твое внутреннее пространство. Ученые верят, что этот крутой катехин может даже блокировать действие бактерий, вызывающих пневмонию. Если зеленый чай уже в глотку не лезет, принимай ежедневно EGCG-добавку — спроси у аптекаря, он поможет выбрать.

10. ПОРУБИ КОРНИ

Пей пряный острый чай с порезанным имбирем. Исследователи из Тайваня обнаружили, что этот корень не дает респираторному синцитиальному вирусу присоединиться к твоим клеткам и даже снижает его способность воспроизводиться. Что это за зверь такой — синцитиальный вирус? Эта вредная козявка инфицирует нижние дыхательные пути и в тяжелых случаях приводит к капиллярному бронхиту (бронхиолиту) или пневмонии. Выбирать тебе — либо вкусный напиток, либо три недели в больнице. А?

11. ПОГУДИ НА ИНФЕКЦИЮ

Мы ведь предупреждали, что наш план — немного параноидальный. Зато действенный! Окружающие люди пусть потерпят твои хмыканья и гудеж, зато так ты напугаешь окружающие бактерии. "Вибрирующие звуки улучшают проникновение в ткани носоглотки оксида азота, который борется с микробами", — ут-

верждает Спенсер Пэйн, адъюнкт-профессор ринологии в Университете Медицинской школы Вирджинии. Если у тебя начинается насморк, попробуй буддистскую технику: глубокий вдох, закрой одну ноздрю и — ммммммммммммммммммммммммммммм — выдыхай с гудением из другой. Погудев, смени ноздрю и повтори. Сделай по пять подходов на каждую сторону.

Кстати, новости про запас, на весну: страдающие от аллергии, кто использовал эту технику наряду со стероидными каплями дважды в день в течение трех месяцев, чувствовали вполовину меньшую отечность и заложенность, чем те, кто употреблял только капли.

12. ПРОВОДИ ВРЕМЯ НА МАТАХ

Нужен новый пинок для твоего иммунитета? Запомни новое словосочетание: антимикробный пептид бета-дефензина-2. Скручивай и растягивай свое тело в асанах йоги. Японские ученые выяснили: такой микс из расслабления и физической активности приводит к повышению концентрации бета-дефензина-2 в твоей слюне — вдвое всего за полтора часа занятий! Ну а наш новый знакомый из твоей слюны, в свою очередь, выводит из строя вторгающиеся в организм микробы.

13. ПРИКРОЙ СВОЮ СОСИСКУ

Кислая капуста = сладкое облегчение. Итальянские исследователи заявили, что Lactobacillus plantarum — тип пробиотиков, гнездящийся в таких продуктах, как квашеная капуста, немецкая зауэркраут или корейская кимчи, — вполне эффективное оружие против стрептококковых бактерий. Пробиотик "включает" в организме действие группы протеинов, которая помогает сдерживать воспаления и размножение бактерий. Так что сосиска с капустой (но без пива!) — лучшее зимнее лекарство.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Чистые руки — это здоровый нос и никакого кашля. Запомни несколько правил.

ПРАВИЛО 1

Часто

Пришел на работу, поручкался с коллегами — помой руки. Пришел с работы — помой руки. Садишься есть — помой руки. Собрался поковырять в носу — помой руки. Список можешь продолжить сам.

ПРАВИЛО 2

Тщательно

Мой руки как хирург — долго (не менее 20 секунд), старательно намыливая и оттирая.

ПРАВИЛО 3

И не забудь просушить

Если ты не смыл с рук все 100% налипших на них микроорганизмов (а это практически нереально), в мокрой и теплой среде они быстро восстановят свою численность. Так что суши руки после помывки, только не под электросушилкой, что висит в вашем офисном туалете. Такие сушилки берут воздух из окружающего пространства, микробов в исходящем из них ветре — хоть отбавляй. Вытирай кисти бумажными салфетками или платком, который ты носишь с собой.

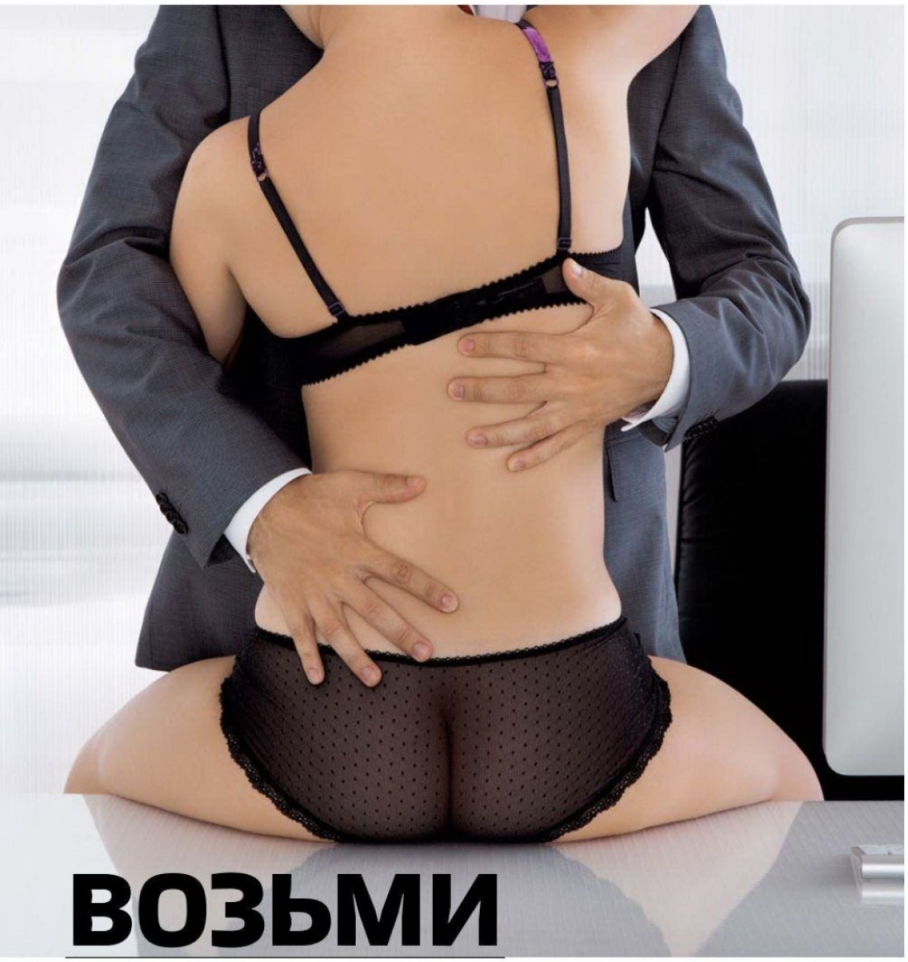
14. ПОЧЕМУ КОАЛЫ НЕ КАШЛЯЮТ?

Обычно ментол держит лидерство среди средств, борющихся с кашлем. Но как же эвкалипт, листья которого так любят забавные австралийские мишки? Исследование, опубликованное в американском журнале с лаконичным и емким названием Cough ("Кашель"), сообщает, что цинеол (эфирное эвкалиптовое масло) снижает воспаление в бронхах и помогает им расширяться, увеличивая вентиляцию легких. Если заболевший острым бронхитом принимает по 200 мг цинеола перед каждой едой, он выздоровеет на 22% быстрее. Посоветуйся со своим отоларингологом.

15. ТРАВКУ НА СТОЛ!

Добавляешь розмарин в свои блюда? Значит, ты, сам того не ведая, потребляешь мощный антивирусный препарат — карнозную кислоту. По данным корейских исследователей, это вещество помогает защитить твое тело от респираторного синцитиального вируса (см. пункт №10) и всех связанных с ним ужасов. Посыпай приправой жареного цыпленка и не болей. ■

ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ МАСТЕРКОВ



ВОЗЬМИ РАБОТУ НА ДОМ

Веди себя с подругой/женой так, как ведешь себя на работе с коллегами и подчиненными. Ты удивишься, как сильно это может укрепить ваши отношения.

КАКИМ ТЕБЯ ВИДЯТ НА РАБОТЕ? ТЫ НАЦЕЛЕН на результат, сдержанно вежлив с подчиненными, всегда готов помочь коллеге... Так почему дома ты вдруг преображаешься в эгоистичную скотину, которая рычит на женщин и не убирает за собой носки? Понятно, что чем ближе тебе человек, тем больше ты можешь себе с ним позволить. Но так и до увольнения из семьи может дойти. Лучше делай так — и на работе, и дома:

ПРАВИЛО №1

Будь позитивен

■ **Почему это важно** Приятно работать под началом унылого чувака, которому ничего не нравится? Конечно, нет: ослик Иа в качестве босса — самый эффективный демотиватор. Вот и жена твоя опустит руки, если ты будешь только бухтеть и критиковать. В семьях с позитивно настроенными мужьями реже случаются конфликты, сообщает исследование, опубликованное в Journal of Marriage and Family (США). Любопытно, что в обратную сторону этот принцип не работает. (Женщины все же более склонны держать себя в руках и прилагать усилия к недопущению конфликтов, независимо от их темперамента. Нытик она или солнышко — на семейных отношениях в целом этот фактор не сказывается.)

■ **Делай так** Во-первых, хвали. Причем похвала должна быть искренней и конкретной. Не пропускай те события в ее жизни, которые она сама считает своими победами (пусть даже к тебе они не имеют никакого отношения). Она впервые пробежала дистанцию в 10 км? Встречай ее на финише с кофе и пончиком. Во-вторых, поддерживай ее в начинаниях. ("Ну зачем тебе второе высшее? Как была дурой, так и останешься..." — такой подход даже самую любящую жену превратит в мегеру.) Ну а если она потерпела неудачу в своем начинании — похвали хотя бы за попытку и сообщи, что ты веришь: у нее все равно рано или поздно все по-

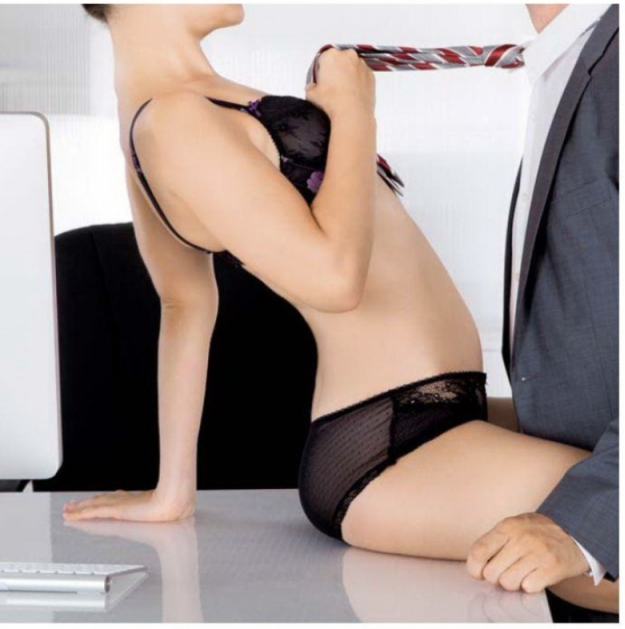


ФОТО: LEGION-MEDIA

лучится. И кстати, если ты на работе начальник, поменяй в нашем тексте слово "жена" на "подчиненный" и действуй по тому же сценарию.

ПРАВИЛО №2

Тусуйся

■ **Почему это важно** "Профессиональные конференции. Слеты специалистов. Корпоративные выезды на природу. Обычно это утомительно, но они могут изменить твой взгляд на вещи. И взгляд людей на тебя", — делился с тобой секретами успешной карьеры бизнес-колумнист Гил Шварц два года назад ("Для рывка", MH, январь 2013). Мы расширяем этот призыв: поступай так же и в семейной жизни, выбирайся из своей конуры с подругой под мышкой. "Если рядом другие люди, мы проявляем свои лучшие качества: мы веселы, слушаем с интересом, мы рассказываем истории, — говорит психолог Джоффри Гриф, автор книги "Два плюс два: пары дружат парами". — Твоя подруга видит, что другие люди ценят твое мнение и откликаются на твои размышления, — ее уважение к тебе растет. И наоборот".

■ **Делай так** Сходите куда-нибудь вместе с дружественной веселой парой. "Когда вы общаетесь со счастливой семьей, ваша убежденность в том, что брак — это ценность, растет", — поясняет консультант по отношениям Джереми Николсон. Но только не цари весь вечер на сцене в одиночку. Смотри ей в глаза, когда она говорит, и смейся над ее шутками, чтобы она чувствовала, что ты ее ценишь и главный друг для тебя на этой вечеринке — все же она.

ПРАВИЛО №3

Приходи на помощь

■ **Почему это важно** Хороший начальник всегда сам готов засучить рукава и заняться черной работой, если в его департаменте аврал или сотрудники погибают под грузом задач (кстати, это еще и хороший шанс показать, "как надо" делать то или это). Так что ж ты, приходя домой, тут же заваливаешься на диван? Шведские ученые утверждают: недовольство, что на нее пала несправедливо большая доля рутины, — самая распространенная эмоция замужней женщины в отношении супруга.

■ **Делай так** "Необязательно делить все домашние дела ровно пополам. Начни с того, что заберешь у нее самое нелюбимое или самое длительное по времени занятие, например покупку продуктов или выполнение домашнего задания с детьми", — советует Элизабет Ломбардо, автор книги "Счастливый ты". Ну и не забывай, что свои личные хозяйственные обязанности у тебя тоже есть. В сломанном кране или перегоревшей лампочке девушку раздражает не сам кран (или лампочка), а то, что ее муж — какой-то не мужик вовсе.

ПРАВИЛО №4

Старайся

■ **Почему это важно** Делать свое дело хорошо — это важно, но это еще не все. Нужно демонстрировать энтузиазм, любовь к этому занятию, готовность взять на себя повышенные обязательства и т.д. И мы сейчас говорим о сексе, хотя в карьере этот совет тебе тоже поможет.

■ **Делай так** Важный показатель — не частота секса, а его качество, со знанием дела отмечает сексолог Ивонн Фулбрайт: "А лучший афродизиак — быть желанной". Так что демонстрируй энтузиазм и так далее (см. выше). А если покувыркаться в постели именно сегодня — выше твоих сил, хотя бы объясни, что это не потому, что она непривлекательна, а просто потому, что у тебя... ну, например, амигдала болит. ■

ОДЕВАЙСЯ, КАК БОСС

Женщина, даже самая привычная и одомашненная тобой, все равно обращает внимание на то, во что ты одет.

А что тут необычного? Любая самка, что курица, что Елена Прекрасная, подсознательно анализирует признаки статуса, которые носит на себе самец. "Твоя одежда говорит о том, кто ты и что можешь предложить", — поясняет биолог Хелен Фишер из Ратгерского университета. И речь не только о деньгах или занимаемом тобой кресле: твой внешний вид — показатель того, насколько ты раскрепощен, креативен, аккуратен и внимателен к себе.

Все сказанное относится и к тому, как воспринимают твои наряды на работе. Но есть и отличия: когда одеваешься для женщины, следует регулярно менять стиль, придумывать акценты и необычные сочетания. Так ты покажешь, что ценишь ее внимание и до сих пор не оставил попыток поразить ее (хотя вы вместе вот уже шесть дней, пора бы и треники достать из дальнего шкафа). А если ты начнешь так же наряжаться для начальника, может выйти неловкость.

Пропитание

ТЕКСТ:
ЭЛЕЙН ЭВАНС

ЗЕРНО ПОБЕДЫ

Правильное топливо, залитое в твой организм перед стартом соревнований, увеличит твои шансы на триумфальный финиш. Выбирай марку в зависимости от того, что тебе нужно.

Точность удара

■ **Как** Глаза боятся, руки делают — вроде все происходит автоматически? Вот и нет, за координацию "вижу-делаю" отвечает твоя нервная система, и ей приходится нешуточно напрягаться, чтобы ты мог отбивать подачи в теннисе или волейболе. 20 мг цинка в день заметно улучшают точность, с которой тело отвечает на зафиксированные глазом сигналы и производит запланированные действия. Где раздобыть побольше цинка? Ищи его в миндале, кунжутных и тыквенных семечках.

■ **Когда** Наше тело не умеет запасать цинк впрок, поэтому нужную дозу следует поглощать ежедневно. Прими 30 г козинаков из кунжута за 10 минут до игры — и получишь ювелирную отточенность движений и еще порцию глюкозы для энергии.

■ **Еда тебе в помощь** Требуемые 20 мг цинка ты также получишь, если проглотишь 200 г телячьей печени или 300-граммовый кусок говядины.

Скорость движения

■ **Как** Когда ты мчишься на пределе своих возможностей, твои мышцы с дикой скоростью расходуют гликоген — энергетический резерв твоего тела. Сложные углеводы (к примеру, лапша) буквально созданы для того, чтобы перед состязанием, требующим рывковых нагрузок, поднять уровень гликогена в клетках организма до верхней планки. Добавь к лапше прилично белка и немного овощей, богатых витамином С, чтобы ускорить мышечное восстановление после забега.

■ **Когда** За несколько суток до старта начинай потреблять комбинацию сложных углеводов и белков трижды в день — и можешь быть уверен, что твои гликогеновые хранилища будут забиты до отказа. А за два часа до состязания добавочно загрузись углеводами и жидкостью, чтобы побыстрее прийти в себя после.

ФОТО: STUDIO 33

ЗАЧЕМ ТЕБЕ КОЗИНАКИ ИЗ КУНЖУТА

Кунжутное семя — источник кальция (укрепляющего твои кости), полезных для спортсмена микроэлементов (медь, магний, железо и цинк), а также витамина B_1 и пищевых волокон, улучшающих пищеварение.

■ **Еда тебе в помощь** Смешай отваренную гречневую лапшу, вареные креветки, проростки фасоли (или любых других бобовых), порезанный тонкими полосками красный болгарский перец, натертую морковь и немного несоленых орехов кешью. Смешай по 1 ст. л. кунжутного масла и соевого соуса, вылей в еду, перемешай. Употребляй — можешь разогреть в микроволновке, а можешь и так.

Быстрота реакции

■ **Как** Заправься холином — аминокислотой, в миру известной как витамин B_4. В организме холин преобразуется в ацетилхолин — нейромедиатор, отвечающий за передачу нервного импульса от мозга к мышцам. Регулярное употребление пищи, богатой холином, доказанно улучшает скорость твоей реакции. Ищи этот витамин в яичных белках, помидорах и картошке.

■ **Когда** Утоляйся богатой холином пищей не менее двух раз в неделю.

■ **Еда тебе в помощь** Сваргань испанский омлет. Взбей 3 яйца, добавь к ним мелкие кубики вареной картошки и нарезанные помидоры. Разогрей 1 ст. л. оливкового масла на сковороде с металлической ручкой (чтобы потом ее можно было сунуть в духовку), вылей яично-овощную смесь. Когда низ омлета подрумянится, включи в духовке гриль и поставь под него сковороду — чтобы и верх запекся.

Выносливость

■ **Как** Чтобы гарантированно пробить "марафонскую стену" и ускориться на финише, необходимо заранее загрузиться кверцетином (входит в группу "витамин Р"). Этот мощный антиоксидант повышает твой иммунитет и общий тонус, защищает сердце, побеждает боль в перетруженных мышцах, а главное — благотворно влияет на митохондрии, энергетические центры твоих клеток. Максимальная рекомендованная дневная доза кверцетина в спокойных условиях — 50 мг в сутки. А чемпион по содержанию кверцетина — гречка, в 100 г готовой каши содержится 27 мг нужного тебе вещества.

■ **Когда** За неделю до марафонского забега (или заплыва) повысь потребление кверцетина до 100 мг в сутки, а в день состязания употреби не меньше 150 мг. Чтобы поддержать силы, прихвати с собой немного сушеных яблок и съешь пару ломтиков прямо на бегу.

■ **Еда тебе в помощь** Также кверцетина много в красных винограде, луке и яблоках, помидорах, цитрусовых, брокколи и зеленых листовых. Готовь желудок: твоя дневная норма кверцетина — это 350 г винограда или же 1 кг яблок.

Восстановление после травм

■ **Как** Тебе срочно нужен витамин А, принимающий участие в создании новых белых кровяных телец, чтобы побороть возможную инфекцию и воспаления. Сладкий картофель, морковь и красный болгарский перец — вот где его полно. В красном болгарском перце также есть витамин С: он чинит твои соединительные ткани и хрящи. И не забывай, что сельдерей тоже обладает противовоспалительными свойствами и может значительно ускорить процесс залечивания травм.

■ **Когда** Не жди, пока пострадаешь, а прими меры заранее. Почаще ешь все вышеперечисленные продукты и знай: твое тело во всеоружии встретит любое повреждение, с которым ему предстоит столкнуться. Кстати, витамин А полезен после любой тяжелой тренировки, ведь он поможет залечить микроразрывы в твоих мышцах.

■ **Еда тебе в помощь** Трескай салаты из свежих овощей. Или сделай себе блюдо поэлегантнее: порежь овощи на длинные тонкие брусочки. Макай их в хумус или любой из твоих соусов.

Концентрация внимания

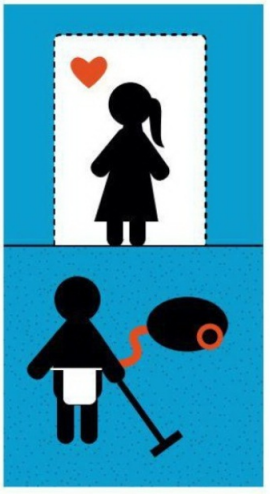
■ **Как** Подкорми свой мозг веществом со сложным названием диметиламиноэтанол (ДМАЭ) — натуральным ноотропом, увеличивающим активность нейронов. Это питание содержится лишь в некоторых видах жирной рыбы: больше всего ДМАЭ в лососевых, но хватает его и в скумбрии, сельди, сардине, карпе.

■ **Когда** Регулярное употребление ДМАЭ поможет тебе быть на коне ежедневно (ты ведь следуешь рекомендации ВОЗ есть жирную рыбу не реже 2 раз в неделю?). Но если тебе предстоит большая игра, серьезно поднажми на обитателей холодных вод предыдущим вечером, чтобы выйти на поле в своей наилучшей кондиции.

■ **Еда тебе в помощь** Рецепт соленой семги по-шведски (гравлакса) ты найдешь в рубрике "Пропитание". ■

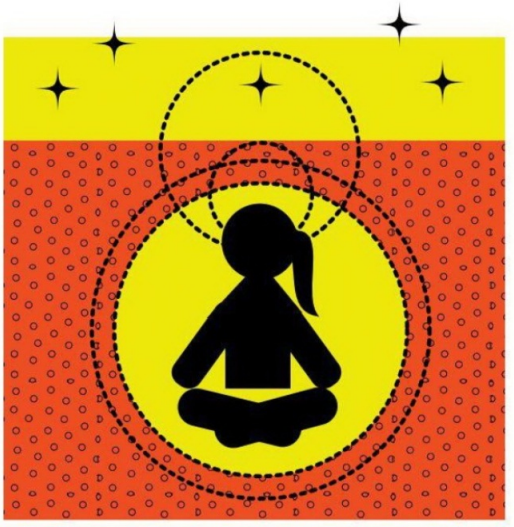
Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



18

ПРОЦЕНТОВ ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ ПО ДОМУ. ЕЩЕ 24% ПОМОГАЮТ ЖЕНАМ "РЕДКО, ПОСЛЕ МНОГИХ ПРОСЬБ". КАКИЕ БОНУСЫ ТЕБЕ СВЕТЯТ, ЕСЛИ ТЫ ВОЗЬМЕШЬСЯ ЗА ПЫЛЕСОС, ВЫЯСНИ НА СТР. 48



2½

IQ + ♥

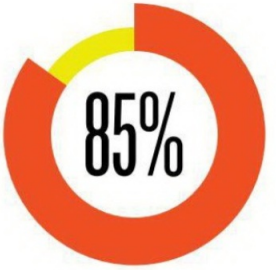
ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ ЖЕНЩИНЫ С ВЫСОКИМ "ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ" (УМ + СПОСОБНОСТЬ ПОНИМАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ). ДРУГИЕ ФАКТЫ ПРО ЖЕНЩИН И СЕКС — НА СТР. 38

3/4

ПЕРСОНАЖЕЙ В СНАХ МУЖЧИН — МУЖЧИНЫ; В ЖЕНСКИХ — МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОРОВНУ. НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ СНОВИДЕНИЯМИ НА СТР. 42

A/CALIFORNIA/7/2009

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ САМЫЙ ОПАСНЫЙ ИЗ ШТАММОВ ГРИППА, ОТ КОТОРЫХ НАДО ПРИВИВАТЬСЯ ЖИТЕЛЯМ СЕВЕРНОГО ПОЛУШАРИЯ ЗИМОЙ 2014–2015 ГГ. (ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ). ЧТО ЕЩЕ, КРОМЕ ПРИВИВКИ, СПАСЕТ ТЕБЯ ОТ ГРИППА — СРОЧНО ПРОЧТИ НА СТР. 46



ТАКУЮ ДОЛЮ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬ УГЛЕВОДЫ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ ЗА ДВА-ТРИ ДНЯ ДО УЧАСТИЯ В МАРАФОНЕ. КАКАЯ ПИЩА ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХОВ В СПОРТЕ — УЗНАЙ НА СТР. 50

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

У ПРОДАЖУ з 21 ЛИСТОПАДА

ВІДКРИЙ СВІТ З ЖУРНАЛОМ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА*

Унікальний науково-популярний журнал
про географію, наукові відкриття, історію, культуру,
сучасні події та фотографію

* NATIONAL GEOGRAPHIC UKRAINIAN EDITION

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ХОРОШЕМУ БОКСЕРУ ТАНЦЫ НЕ МЕШАЮТ

ИНТЕРВЬЮИРОВАТЬ БОКСЕРОВ? НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ДОВОЛЬНО РИСКОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ. НО ТО ЛИ МЫ НЕ ЗАДАВАЛИ ОСТРЫХ ВОПРОСОВ, ТО ЛИ АЛЕКСАНДР УСИК ДЕРЕТСЯ ТОЛЬКО НА РИНГЕ – ВСТРЕЧА ПРОШЛА МИРНО И БЕЗ ЭКСЦЕССОВ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ КУЦ; ФОТО: АНДРЕЙ ЛОБОВ, K2 PROMOTIONS

¶ Общались мы с Александром накануне его поединка с Дэниэлом Брюэром, который состоялся во Львове 4 октября 2014 года, и, признаться, несколько переживали. За Брюэра, конечно же, — кто его знает, как он там к бою готовится, все ли у него в порядке и не халтурит ли его тренер. За Александра Усика после знакомства с его тренером и ознакомления с процессом подготовки к бою мы были совершенно спокойны. И результат поединка — досрочная победа нокаутом в седьмом раунде — подтвердил нашу правоту. А самому Александру принес пояс интерконтинентального чемпиона по версии WBO. С чем мы его и поздравляем!
¶ Возможно, спортзал, где проходит тренировка пары десятков молодых и не очень боксеров, стучащих об пол скакалками и молотящих мешки, и не самое тихое место для интервью, но зато атмосфера более чем рабочая. Боксом здесь пропитан воздух, и в прямом смысле тоже. Что еще нужно для откровенного разговора с боксером?

Отличник боевой и политической

Подготовка к бою длится около двух месяцев. Недавно ездил в Китай с нашими олимпийцами на юношеские Олимпийские игры и провел там две недели. Пришлось перестраивать систему тренировок, но на качество это не повлияло. Бассейна там не оказалось, мы его заменили бегом и велосипедом, плюс работа с железом и скоростно-силовые упражнения.

Где-то за неделю до поединка начинаю копить силы — нагрузки снижаются до одной тренировки в день. Лапы, работа на школе, физкультура для поддержания формы. За день до боя я уже практически ничего не делаю — отдыхаю, читаю, общаюсь с близкими, смотрю легкое кино.

Когда я боксирую где угодно на территории Украины, стены помогают. Это земля, где я родился и живу. Народ болеет, поддерживает. Да даже если за границей боксирую, люди все равно по телевизору смотрят, я хочу их порадовать, а мне от них какая-то частичка энергии передается.

Я учился во Львове, разговаривал там и на русском, и на украинском. Школу и первый университет оканчивал на русском, в аспирантуре во Львове учился на украинском. Я много раз там бывал с женой, а она у меня из Красноярска. Без разницы, кто на каком языке разговаривает. Сердца у всех одинаковые, и кровь у всех красная.

ВЕРА НЕ В СПОРТЕ ПОМОГАЕТ, ВЕРА ПО ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ. БЫТЬ ДОБРЕЕ, БЫТЬ СОБРАННЕЕ, НЕ РАСКИСАТЬ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

С детства и навсегда

Любовь к спорту — это у меня семейное. Мама спортивная, отец был борцом, сестра занималась бегом. Я очень благодарен отцу за то, что с детства водил меня в разные секции. Наверное, хотел как-то отвлечь от улицы, но по улице мы и так шарились... Я ведь боксом начал заниматься только в 15 лет — сперва футбол, потом пошел на борьбу, на карате. Футболом я занимался серьезно, играл в защите. Так сказать, конкретно защищал свою территорию. Но там надо было платить за тренировки, надо было каждый день далеко ездить. В какой-то момент с деньгами ситуация сложилась сложная, вплоть до того, что позволить себе проезд на тренировки я мог только через день, а не ежедневно. И тут на районе открылся зал бокса, тренировал там Лапин Сергей Юрьевич. Пришел я на спарринги, получил сразу, конечно же. Спрашиваю его, когда следующая тренировка, а он говорит: “В понедельник, но ты, наверное, не придешь”. Нет, я, конеч-

но, нормально тогда выхватил, но не знаю, почему он так ответил. Драться-то я умел, но драться и боксировать — это разные вещи. В понедельник я все-таки пришел, спарринги потом было много, и в конце концов бокс я полюбил. Спасибо тренерам Лапину Сергею Юрьевичу и Данильченко Александру Сергеевичу за то, что не просто привили любовь к боксу, а еще и воспитывали. Запрещали применять бокс на улице, вплоть до исключения из секции. Ну а мне из зала уходить не хотелось.

Месть и другие мотиваторы

Сначала мотивация к тренировкам была простая — хотелось дать сдачи тому парню, который мне навалял во время первого спарринга. Но потом, когда я стал вникать в бокс, жажда мести пропала — я тренировался, чтобы стать сильнее в этом виде спорта, чтобы участвовать в соревнованиях. Я осознал, что хочу профессионально заниматься боксом, после завоевания олимпийского золота. Все, чего я хотел добиться в любительском спорте, у меня уже было, и я решил попробовать свои силы в профессиональном. Хотелось чего-то нового. А снова ехать на Олимпиаду — это по сути повторение. Спросите любого паренька, который занимается боксом, хочет ли он боксировать с профессионалами, и он ответит: "Да!" Я хочу стать чемпионом мира "по профессионалам". Появится возможность потом объединить пояса — буду идти к этому. Но я не загадываю ничего. Просто иду вверх. Появляется возможность — я это делаю. Нет возможности — вкалываю и жду, когда появится. Я счастлив, что мне не приходится выбирать, чем в жизни заниматься. Я делаю то, что мне нравится, и получаю за это деньги.

Я НЕ ЛЕЗУ В ПОЛИТИКУ. Я ЗА ЛЮДЕЙ, Я ЗА НАРОД. А ОШИБАТЬСЯ СЛУЧАЕТСЯ ВСЕМ

В СМЕШАННЫХ БОЯХ СЕБЯ ПОПРОБОВАТЬ МНЕ НЕИНТЕРЕСНО. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ПОКА. БОКС И ММА — ЭТО КАК АКУЛА И МЕДВЕДЬ. КАЖДЫЙ ХОРОШ В СВОЕЙ СТИХИИ

Дружба, дети, приставка

На ринге друзей нет, но вне его в боксе дружба существует. Вообще, у меня врагов нет. Если я кому-то не нравлюсь — это его проблема. Кроме бокса, мое главное увлечение — воспитание моих детей. Могу поиграть с кумовьями в бокс на PlayStation. Но кстати, на приставке у меня успехи менее впечатляющие. Кум обычно побеждает. Просто на PlayStation я себе позволяю то, чего не позволяю в реальном боксе,— открываюсь, рублюсь.

Режим — поспали и бежим

Режим я, как некоторые футболисты, не нарушаю. Я не просто работаю спортсменом — это моя жизнь. А курение и алкоголь со спортом несовместимы. Как говорил мой тренер, "минус, минус, минус — и в итоге охеренный минус". Либо ты хочешь чего-то достичь, либо ты пьешь-куришь. Моя разминка — пробежка, растяжка, бой с тенью. Утром и вечером тренировки по два часа, а иногда и трижды в день тренируюсь: в 5 утра, в полдень и в 6 вечера. Бокс уже настолько в крови, что, бывает, идешь по улице — и боксируешь с листьями. Но так, чтобы никто не видел!

Спорт — это лифт. Социальный

Каждый мальчик, который ходит в спортзал, хочет изменить свою жизнь. И государство должно в этом помогать. Мой тренер возил ребят на соревнования за взятые в банке в кредит деньги! А у нас все в основном хотят не вложиться, а наварить побольше. В Китае детей с малолетства к спорту привлекают. Выйдешь на улицу — дедушки с бабушками тайцзи занимаются. А у нас? Я не говорю, что там лучше, чем у нас. Где родился — там и пригодился. Но начинать менять страну нужно с себя. Поменял себя — поменяешь и других.

СЕБЯ МОЖНО ПОБЕДИТЬ ТОЛЬКО ЧЕСТНО

За все мои поединки — и любительские, и профессиональные — у меня не было такой ситуации, что я морально сдавал позиции. Я просто не готов сдаваться, что бы ни случилось, буду идти до конца. Когда мне тяжело, воспринимаю стоящее передо мной препятствие, в том числе и моего соперника на ринге, как себя самого. Я соревнуюсь с собой и побеждаю себя, а победив — иду дальше.

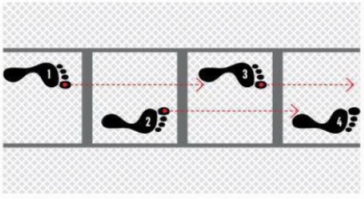
Меня научили выигрывать честно. Бить ниже пояса или по затылку — ниже моего достоинства. Я стараюсь выигрывать за счет пахоты и мозгов. Злость иногда появляется, но я ее отгоняю. Потому что злость порождает только злость. ■

ЛЕСТНИЦА В СКОРОСТЬ

Ноги для боксера — не менее важное "оружие победы", чем руки. Причем дело не только в их силе и выносливости. Точная и быстрая работа ног поможет и нанести свой удар, и уйти из-под удара противника. Не говоря уже о том, что мужчина с уверенной походкой гораздо больше похож на мужчину. А отточить все эти полезные в жизни и на ринге качества можно и нужно на лестнице. Координационной, или, как ее еще называют, скоростной.

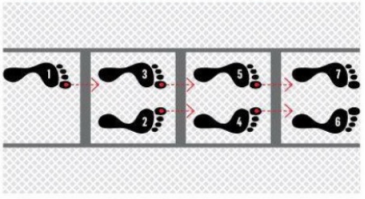
Стандартная "магазинная" координационная лесенка имеет длину 4 или 8 м, ширину 40 см и промежуток между поперечинами 50 см. Зачем тебе эти цифры? Чтобы нарисовать эту лесенку во дворе рядом с турниками, например. Эта тренировка рассчитана на 12 клеток, то есть 6 м.

Все упражнения выполняются, во-первых, максимально быстро, во-вторых, максимально точно, не наступая на линии. Колени поднимай повыше, руками работай так, как обычно при беге. Тренировка круговая. Сделай от 1 до 3 повторов каждого упражнения (1 повтор = 1 проход лестницы в одну сторону), количество кругов 3–5. Итак, побежали!



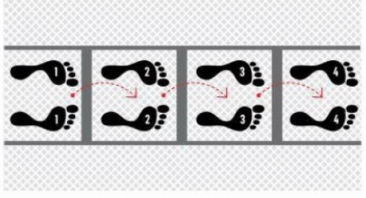
1. ПРОБЕЖКА ПО ЛЕСЕНКЕ — ОДНА НОГА В ОДНУ КЛЕТКУ

Стань перед лесенкой и максимально быстро пробеги ее, первый шаг — ведущей ногой в первую клетку, второй шаг — сзадистоящей ногой во вторую клетку, и т. д.



2. ПРОБЕЖКА ПО ЛЕСЕНКЕ — ДВЕ НОГИ В ОДНУ КЛЕТКУ

Стартуй, как в упражнении 1, но вторым шагом подставь заднюю ногу к передней так, чтобы обе стояли в одной клетке. Повтори до конца лесенки.

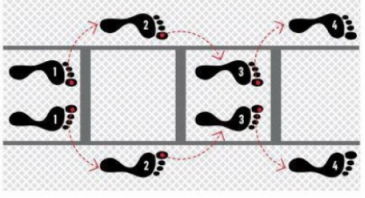


3. ПРЫЖКИ ПО ЛЕСЕНКЕ — ДВЕ НОГИ В КАЖДУЮ КЛЕТКУ

Стань перед началом лесенки и прыгай по клеткам, как лягушка, отталкиваясь обеими ногами одновременно и приземляясь тоже на обе ноги.

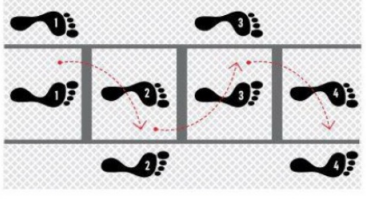
4. ПРЫЖКИ БОКОМ СО СМЕНОЙ НОГ В ВОЗДУХЕ, ОДНА НОГА В ОДНУ КЛЕТКУ

Правая нога в первой клетке, левая — сзади за пределами лесенки. Оттолкнись и прыгни вправо, приземляясь левой ногой в клетку 1, а правой — сзади за лесенкой напротив клетки 2.



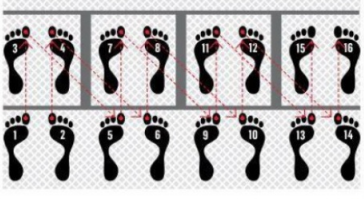
5. ПРЫЖКИ ПО ЛЕСЕНКЕ — С ОБЕИХ НОГ, ЧЕРЕЗ КЛЕТКУ

Стань в клетку 1, с двух ног прыгни вперед, приземлив стопы с обеих сторон и снаружи клетки 2, затем обеими ногами впрыгивай в клетку 3, затем стопы сбоку и снаружи клетки 4, и т. д.



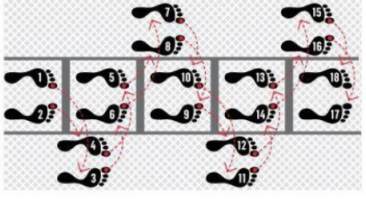
6. ПРЫЖКИ ВПЕРЕД СО СМЕНОЙ НОГ В ВОЗДУХЕ, ОДНА НОГА В ОДНУ КЛЕТКУ

Левая нога слева от клетки 1, правая — в клетке 1. Прыгни, приземлись левой ногой в клетку 2, правая — справа от клетки 2.



7. ЗАБЕГАНИЕ И ВЫБЕГАНИЕ ОБЕИМИ НОГАМИ В КАЖДУЮ КЛЕТКУ

Стань лицом к широкой стороне лесенки, заступи правой ногой в клетку 1, подставь левую, выйди спиной вперед и чуть вправо, заступи правой ногой в клетку 2, подставь левую, и т. д.



8. "ЗМЕЙКА" С ЗАСТУПАНИЕМ ОБЕИМИ НОГАМИ В КАЖДУЮ КЛЕТКУ

Стань лицом в направлении лесенки, поочередно заступи обеими ногами в клетку 1, выйди вправо и вперед, левым боком обеими ногами поочередно заступи в клетку 2, выйди влево и вперед, и т. д.

МОЙ ДОМ, МОЯ ПРЕЛЕСТЬ

НАСТОЯЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ОНА ГОВОРИТ: "КОНЕЧНО, ПОЕХАЛИ К ТЕБЕ".

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ ВРУБЕЛЬ

ФОТО: MARIOTHAIS

В

Ваше свидание проходит на ура. Она кидает соблазнительные взгляды украдкой, встряхивает волосами и смеется над всеми твоими шутками — даже над самыми глупыми. Сам не осознавая, что делаешь, ты уже зовешь ее к себе домой. Она принимает приглашение с лукавой улыбкой. И это, мой друг, тот переломный момент, когда все может пойти прахом: в зависимости от того, что творится у тебя за входной дверью, ты за считаные секунды либо вознесешься на пьедестал везунчиков, либо пополнишь широкие ряды неудачников. "Твое жилище, как и внешний вид, — индикатор того, кем ты являешься и что творится у тебя внутри, — говорит психолог Тоби Исраель, автор книги "Место, похожее на дом". — Это важный тест, но обрати внимание: не стоит усиленно маскировать проблемы и выдавать себя за кого-то другого. Просто покажи подруге свои лучшие стороны с помощью своей берлоги, которую, вообще-то, давно пора было превратить в выставочный зал имени тебя".

Чтобы выяснить, на что она обратит внимание в твоем доме, мы опросили более 800 женщин, подобрали 8 разоблачающих историй и узнали мнения экспертов — что же все это значит. Результат? Украшай нору с умом, не перестарайся с чистотой и не дай ей увидеть твои плюшевые игрушки (реальная история!). Ряд простых движений — и можешь готовиться к завтраку вдвоем.

01

Колыбельная нужна не только малышам

"Когда мы только встретились с Андреем, я была мрачной и диковатой. Все мои пожитки составляли книги, диван и сковородка. Когда я первый раз пришла к нему домой, он наигрывал какую-то нежную мелодию на гитаре (позже я узнала, что это "Луна и банановое дерево" Боба Болдуина). Я привыкла к Нику Кейву, но эта музыка умиротворяла — никаких посторонних смыслов, никаких криков. Во второй раз я пришла к нему со своей сковородкой — мы собирались вместе готовить ужин. Андрей сказал: "Мои тарелки отлично поладили бы с твоей сковородой". А я ответила: "Моя сковородка боится серьезных отношений". Но в итоге я вышла за него замуж. И когда родилась наша дочь, он играл "Луну и банановое дерево" за дверью родильной палаты". **Анна, 32 года**

■ **УСПОКОЙ ЕЕ** Умиротворяющая музыка замедлит ее дыхание и биение сердца. Это позволит ей почувствовать себя с тобой в безопасности.

02

Покажи ей что-нибудь, от чего невозможно оторвать глаз

"Я думала, что плакаты на стенах — удел школьников и это нужно перерасти. Но его спальня была увешана постерами из фильмов: современных и старых, продукцией студий-мейджоров и редкостями от независимых. Они были мастерски оформлены необычными рамками. Очевидно, что на создание этой коллекции он потратил много времени, и это было круто. В общем-то, квартирка была средней, но эта комната казалась такой живой. Это очень заводило". **Алла, 26 лет**

■ **ЗАБОТЬСЯ О ДЕТАЛЯХ** "Женщины могут это не осознавать, но в таких случаях они чувствуют вот что: "Этот парень неленив, креативен и готов потратить время на красоту — таким он может быть и со мной", — утверждает семейный психолог Али Биназир. — Но это правило работает и в обратную сторону. Если твоя квартира не имеет вообще никакой индивидуальности, она подумает: "Он какой-то никакой. Пойду-ка я".

03

А где же родственники? Пусть постоят в уголке!

"Как-то ночью он заснул, а я тайком пошла побродить по его дому. На небольшом стеллаже в углу гостиной я заметила стайку фотографий его семьи в рамках. Папа, мама — но больше всего было снимков его младших сестер. Это было так мило! Теперь этот парень — мой постоянный бойфренд". **Женя, 22 года**

■ **БУДЬ СЕНТИМЕНТАЛЕН** "Такие карточки показывают, что тебе по душе семейные ценности. А это женщины рассматривают как обещание — ты будешь заботлив и стабилен", — поясняет Исраель. МН попросил 800 женщин определить по 10-балльной шкале, как сильно впечатлили бы их фамильные фотографии на стенах твоего дома. 86% опрошенных поставили оценку от 7 и выше. А почему, как ты думаешь, политики целуют малышей? Это позволяет им выглядеть хорошими парнями и привлекать женский электорат. Используй этот ход.

МН РЕКОМЕНДУЕТ: КРАСНЫЙ ПЛЕД

Когда мужчина окружен красными вещами, женщине он кажется более желанным — это показало масштабное исследование, опубликованное в Journal of Experimental Psychology (США). Почему? "По каким-то глубоко историческим причинам красный цвет подсознательно ассоциируется с благосостоянием и высоким социальным статусом — качествами, которые мы находим привлекательными", — говорит автор исследования Даниела Кайзер. Необязательно выряжаться в красные трусы — просто кинь на диван уютный плед соответствующего цвета. А когда на вас не будет одежды, плед поможет согреться.

ФАРМАТЕКС
жіночий місцевий контрацептив, який заводить чоловіків

ФАРМАТЕКС

- ПОЧАТОК ДІЇ – ЧЕРЕЗ 5-10* ХВИЛИН ПІСЛЯ ВВЕДЕННЯ
- ТРИВАЛІСТЬ ДІЇ – 3-10* ГОДИН В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ФОРМИ
- ФРАНЦУЗЬКА ЯКІСТЬ

From Paris with love

* Інструкція для медичного застосування препарату Фарматекс

LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

«Лабораторія Іннотек Інтернешнл» Представництво в Україні: 01001, Україна, м. Київ, вул. М. Житомирська, 6. Тел.: +38 (044) 278 06 38.
Реклама лікарських засобів. Зберігати в недоступному для дітей місці.
Перед застосуванням обов'язково ознайомтесь з інструкцією і проконсультуйтесь з фармацевтом або лікарем
Реєстр. № 1340/03/01 від 16.05.2012, №1340/04/01, №1340/05/01 від 30.05.2012

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

04

Вымой, наконец, все

“Он снимал квартиру с двумя приятелями, но этот дом всегда был в лучшем виде. Посуда никогда не залеживалась в раковине, гостиная, как правило, сверкала чистотой. И я заметила, что мой парень был тем самым человеком, который следил за всем этим порядком. Сейчас мы с ним разделили домашние дела, поскольку живем вместе. Так что, парни, постарайтесь, чтобы ее первое впечатление было хорошим. Это окупится!” **Стелла, 21 год**

■ **ХВАТАЙСЯ ЗА ШВАБРУ** 6 из 10 опрошенных нами женщин сказали, что вонючая берлога — достаточный повод отказаться от секса даже с самым симпатичным парнем. “Девушке легче завестись, если вокруг нет бардака и грязи, — утверждает консультант MH в вопросах секса и отношений Дебби Херберник, автор книги “Секс устроен просто”. — К тому же опрятный мужчина — это такое облегчение! Женщина может сосредоточиться на том, чтобы быть ему женой или девушкой, а не мамулей”.

05

Избегай крайностей в проявлении эмоций

“Однажды я приехала домой к своему новому знакомому, и, когда вошла, он даже не встал с дивана, чтобы открыть мне дверь. Он не улыбнулся, не обнял меня — ни-че-го! Только лениво сказал: “Привет, давай досмотрим матч...” Я потолкалась там немного, а потом сказала, что устала и мне нужно ехать домой”. **Валерия, 20 лет**

■ **СЛЕДИ ЗА МАНЕРАМИ** “Все мы нервничаем на первых свиданиях, пытаемся придумать себе привлекательный образ, — говорит Али Биназир. — И тут есть риск уехать в крайности. Попытка “дать крутого”, описанная Валерией, — это, конечно, неприкрытый идиотизм. Но следует избегать и прямо противоположной линии поведения. Щенячьи восторги с порога, поцелуйчики и твое слишком явное радостное перевозбуждение, может, и не оттолкнут ее. Но учти, что тебе так придется вести себя и дальше — все последующие месяцы и годы, — чтобы она не подумала, что ты к ней охладел”.

06

Заканчивай вести себя как маньяк

“В его квартире не было ни пятнышка. Она была не просто чистой, а нездорово чистой. Вещи в его шкафу были развешаны по цветам, а стены были абсолютно белыми. Это какая-то жутковатая больница, а не уютный дом! Он сказал, что просто не выносит беспорядка. Он даже переставил мою сумку из прихожей так, чтобы ее было не видно. Я испугалась”. **Светлана, 26 лет**

■ **ДОКАЖИ, ЧТО МОЖЕШЬ РАССЛАБИТЬСЯ** 82% женщин в нашем опросе согласились, что “если в квартире слишком чисто, то это выглядит странно”. “Дом без единого пятнышка намекает на то, что ты как минимум “контрол фрик”, — утверждает психиатр Кристин Хартман. — Когда молодой человек передвинул сумочку нашей рассказчицы, он дал понять, что в будущем станет следить за всеми ее действиями, не оставит ей ни миллиметра личного пространства. И будет упрекать ее в том, что она неряха, что делает все неправильно. Бежать, бежать без оглядки!”

07

Твоя бывшая — в прошлом, и ее вещи тоже

"Еще в институте я поехала к парню домой посмотреть кино. На видике у него лежала стопка дисков "Секса в большом городе". Я в шутку спросила — мол, это ты к моему приходу так подготовился? А он разразился тирадой о своей бывшей. Он сказал, что она была "просто сукой", и теперь он не отдает ее вещи, которые она оставила у него в квартире. "Так что, если и ты не хочешь лишиться своих пожитков, не будь психованной", — добавил он что-то такое, не помню точной формулировки. Позже я заметила и другие вещи, которые, очевидно, принадлежали ей. Например, шампунь в ванной". **Лена, 20 лет**

■ **ВСЕ КАК В ПЕРВЫЙ РАЗ** "Во-первых, зачисти дом от следов твоей экс, — хмурится Али Биназир. — Это полезно не только для новых встреч, но и для твоей психики — даже странно, что приходится говорить о таких банальностях. И не высказывайся плохо о бывшей, а то нынешняя посчитает тебя придурком. Если спросит — сообщи, что да, была у тебя одна, но это уже прошлое. Все".

08

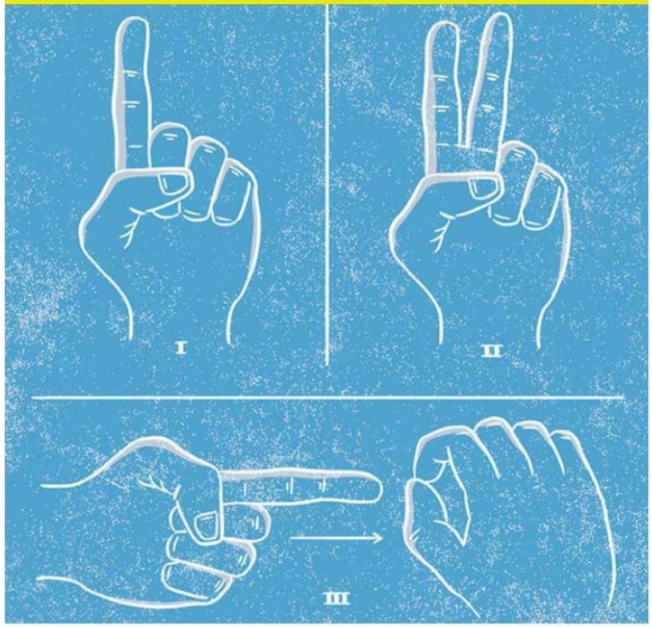
Сожги свои игрушки. Или отдай чужим детям

"Мы встречались с этим парнем уже несколько раз, прежде чем я решила у него переночевать. У него на кровати сидел маленький плюшевый медвежонок. Я подумала, что это игрушка из его детства. Но он объяснил, что медвежонок для тех, кто остается на ночь. Парень не любил обниматься во сне, и вообще, ощущать, что кто-то находится с ним в одной постели, "пока не почувствует, что действительно знает этого человека". А до тех пор познакомься — это Тедди, обнимайся с ним. Короче, псих как он есть". **Наташа, 29 лет**

■ **ПРОСТО — НЕТ** Только одна из 20 опрошенных женщин согласилась провести ночь с мужчиной, у которого дома есть плюшевые игрушки. А две трети заметили, что унесли бы ноги из такого дома. Так что, если тебе нужна компания для одиноких вечеров, забудь о медвежатах и купи кота. ■

СЛЕДУЮЩАЯ ОСТАНОВКА: СПАЛЬНЯ

Она приехала. Квартира в полном порядке, играет легкая музыка. Что дальше?



1. ПЕРЕДАЙ ЕЙ УПРАВЛЕНИЕ

Она расслабится, если увидит, что ты не собираешься на нее давить и сразу тащить в койку. Оброни, как бы между прочим: "Я вызову такси в любое время, если ты захочешь домой", — советует Рейчел Гринволд, автор книги "Скажи "Привет!". Пусть она сама принимает решение, нырнуть ли с тобой под одеяло, — будет больше шансов, что и в самом деле нырнет.

2. ОТКРОЙ БУТЫЛОЧКУ ВИНА

Коньяк намекает, что ты хочешь ее напоить, виски — что намерен напиться сам, а кофе придаст вашей встрече платонический оттенок. И женщины в нашем опросе эту мысль поддерживают: 80% "хотели бы, чтобы вино было под рукой", когда они придут.

3. ПРОВЕДИ ЕЕ ПО КВАРТИРЕ

"Но пройди мимо спальни — будь хоть немного загадочным и непредсказуемым", — советует Гринволд. И если твоя квартира слишком маленькая для настоящей "прогулки", акцентируй ее внимание на каком-нибудь предмете искусства или сувенире с историей — чтобы поддержать беседу, пока она привыкает к твоему дому.

4. ДЕЙСТВУЙ КАК НИНДЗЯ

Не жди пауз в разговоре для того, чтобы наклониться и поцеловать ее. Сделай это прямо на середине фразы. "Неожиданное движение имеет больше шансов на успех", — высказывается Гринволд. Отличное место — на кухне, когда ты подливаешь вина в бокалы. Ты же не слишком много налил, да?

5. НАПРАВЛЯЙСЯ В СПАЛЬНЮ

Понятно, что ты немного нервничаешь, но постарайся удержаться от дурацких шуточек. Распахнув дверь, не стоит говорить: "Вот место, где творятся чудеса". Влеки ее в альков нежно, но без сомнений. "Женщины любят решительных мужчин", — мечтательно вздыхает Гринволд.

6. НЕ СПЕШИ И НЕ СУЕТИСЬ

Не пикируй коршуном на ее ширинку, потерпи. Немного самоконтроля, ласк через одежду и поцелуев, буквально 10 минут — и вот она уже освоилась, завелась и сама тянется к твоей.

КЕМ ЛУЧШЕ БЫТЬ, ЖАВОРОНКОМ ИЛИ СОВОЙ?

КАК ЛЕЧЬ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ИЗЖОГУ?

НАСКОЛЬКО ТЫ СОН ХОРОШ В КРОВАТИ?

МНОГО КОФЕ ДНЕМ — ПЛОХОЙ СОН НОЧЬЮ?

МОЖНО ЛИ В ВЫХОДНЫЕ ОТОСПАТЬСЯ ЗА ВСЮ НЕДЕЛЮ?

НЕТ, МЫ НЕ ПРО "ЭТО"... НА ЭТОТ РАЗ МЫ ПРО ГОРАЗДО БОЛЕЕ ВАЖНОЕ — ПРО КАЧЕСТВО ТВОЕГО СНА. ОТ КОТОРОГО, КАК ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЗАВИСИТ ВООБЩЕ ВСЕ — И ЗДОРОВЬЕ, И НАСТРОЕНИЕ, И "ЭТО". ПРОЙДИ НАШ ТЕСТ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НА КАКОМ СЧЕТУ ТЫ У МОРФЕЯ.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

СПАТЬ ГОЛЫМ — ЗАЛОГ КРЕПКОГО БРАКА?

КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАРЯДИТЬ ЭНЕРГИЕЙ УСТАВШИЙ МОЗГ?

ПРИВЕДУТ ЛИ ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ К ТОМУ, ЧТО ОНА УСТАНЕТ ОТ МЕНЯ?

КАК МНЕ ПРОСНУТЬСЯ НА РАБОТЕ?

01 \
Что взбодрит тебя, если ты сонный?

○ А Щипнуть переносицу

○ Б Потереть виски

○ В Десять глубоких медленных вдохов

Б В висках чувствуется пульс, и легкий массаж этих зон в течение трех минут может снять усталость — это показали опыты, поставленные учеными из Университета штата Мичиган. Применяй на совещаниях (когда начальник не смотрит).

03 \
Сколько минут ночного сна ты теряешь с каждой выкуренной днем сигаретой?

Б. Никотин — из сигарет, пластырей, жвачек и чего угодно — враг твоего покоя. Каждая сигарета, пусть и ненамного, но сокращает продолжительность твоего сна — это показало исследование Университета Флориды. Хочешь бросить? Попробуй медитацию. Мужчины, освоившие эту психопрактику, курят в среднем на 60% меньше — за счет укрепления самоконтроля. Кстати, медитирующие люди еще и спят крепче.

04 \
Нехватка сна снижает твои запасы тестостерона. А на сколько?

○ А 35%

○ Б 25%

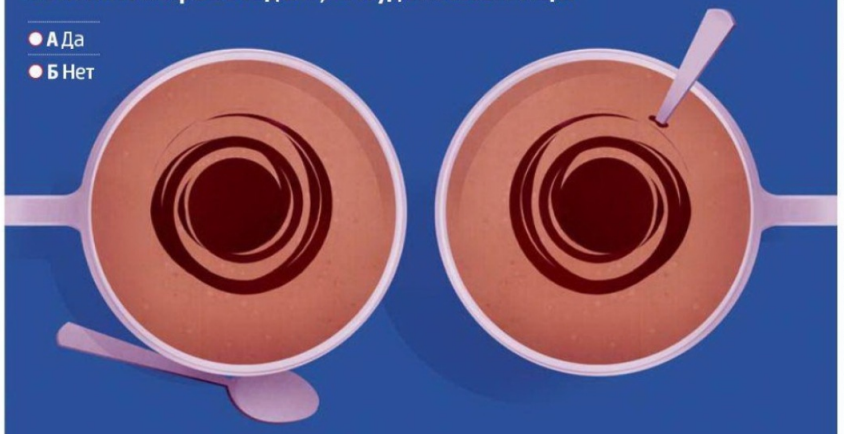
○ В 15%

В Если ночью проспал на три часа меньше нормы, к 14 часам следующего дня уровень тестостерона в крови упадет на 15% — установили ученые из Чикагского университета. Если избежать недосыпа не удалось, хотя бы покачай железо в обеденный перерыв: тренировка с весами в это время суток существенно подстегнет выработку главного мужского гормона.

02 \
Если пить кофе весь день, то будет бессонница?

○ А Да

○ Б Нет



А Да, но только если ты жаворонок, то есть ложишься и встаешь рано. Исследование журнала Sleep (США) показало, что на сов дневной кофе не оказывает вообще никакого воздействия (просто надо выпить последнюю чашку за три часа до похода в кровать, не позже). А вот у жаворонка чашечка эспрессо после 17:00 "может привести к проблемам со сном". Если ты ранняя пташка, то лучше выйди на улицу, прогуляйся 15 минут — кислород и движение взбодрят тебя немногим хуже арабики.

05 \
Могу ли я ликвидировать накопившийся дефицит сна, если буду дрыхнуть все выходные?

Б Выходные, проведенные в постели, только ухудшат положение дел. В эксперименте, поставленном американской Академией сна, добровольцы, проспавшие до того 10 часов, соображали и решали тесты даже хуже тех, кто спал 6 часов. А еще известен феномен "воскресной бессонницы": это когда ты не можешь уснуть в ночь на понедельник, потому что за уикэнд сбил себе режим ко всем чертям. Короче, будильник надо ставить и в выходные. Прости.

06 \
Если хочешь спать на полтора часа больше, не просыпаясь, что следует пить два раза в день?

● А ВИШНЕВЫЙ СОК

● Б ТЕПЛОЕ МОЛОКО

● В ВИСКИ

А Университет Луизианы прописал тебе вишневый сок дважды в день в течение двух недель: продолжительность сна в конце курса увеличится на полтора часа. Стаканчик виски только помешает: спиртное нарушает быструю фазу сна, в ходе которой мозг переваривает полученную за день информацию (да-да, алкоголики не помнят своих снов). А в молоке хоть и есть триптофан (аминокислота, которая вроде обладает снотворным эффектом), но в слишком низкой концентрации.

07 \
Чтобы спать спокойно, за сколько часов до сна ты должен отложить мобильник в сторону?

● **А** За три

● **Б** За два

● **В** За час

Б Попялился в телефон перед сном — и теперь тоскливо считаешь овец? Тому есть 2 причины: голубой свет от экрана препятствует выработке мелатонина, гормона сна; информация из телефона (почта, новости) будоражит если не нервы, то уж точно мозговую деятельность в целом. Журнал Organizational Behavior and Human Decision Processes рекомендует отложить гаджеты в сторону как минимум за 2 часа до похода в постель. Почта подождет до утра.

08 \
Какой фрукт поможет заснуть быстрее, если съесть его перед сном?

● А КУМКВАТ

● Б ЯБЛОКО

● В КИВИ

В Ты не знал, а киви — натуральный антидепрессант, богатый серотонином. Пара мохнатых шариков перед сном, и ты засыпаешь на 35% быстрее обычного и лучше высыпаешься — обещают тебе далекие друзья из Университета Тайбэя (Китайская Республика).

09 \
Какую картинку нужно нарисовать в своем воображении, если не можешь заснуть?

● А любимый фильм

● Б свою половинку

● В горный массив

В Забудь про подсчет овец. По данным исследования Оксфордского университета, построенные в воображении горы успокаивают и помогают заснуть. А если думать о "приятном" — друзьях, семье, — включаются эмоции, и вот ты уже пялишься ненавидящими глазами в темноту.

10 \
Могу я приучить свой организм спать меньше?

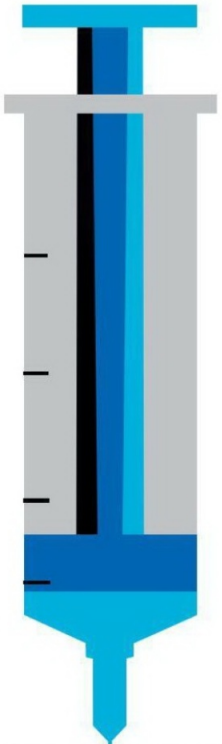
○ А ДА

○ Б НЕТ

А Да, но это будет непросто. Невропатологи из Университета Лафборо (Великобритания) отмечают, что продолжительность сна можно постепенно сократить до 6 часов: вставать нужно в одно и то же время, а время отхода в кровать сдвигать ближе к ночи на 5–10 минут в неделю.

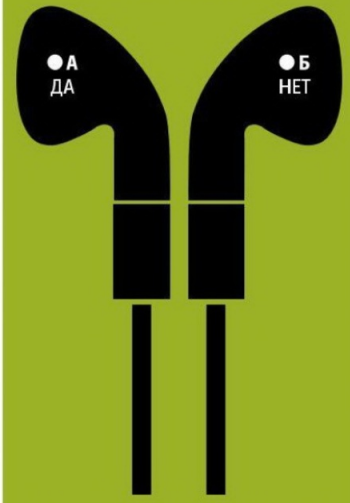
11 \ Спишь меньше 7 часов за ночь? Знаешь, как это сказалось на твоих шансах заболеть диабетом?

- А Риск вырос вдвое
- Б Риск снизился вдвое
- В При чем тут диабет?



А Мужчины с недосыпом в два раза чаще заболевают диабетом второго типа, говорится в исследовании Университета Лаваля (Канада). Даже одна бессонная ночь ухудшает метаболический ответ клеток на инсулин в крови. Принеси из аптеки масло жасмина, брызни на подушку и укладывайся: этот запах расслабляет не хуже диазепама и действует успокаивающе, настаивают специалисты из Journal of Biological Chemistry.

12 \ Можно ли выучить иностранный язык во сне?



Б Нет. Лучше послушай аудиокурс прямо перед сном: это аж на 15% улучшает усвоение полученной информации. У твоего мозга ночью просто нет других занятий, кроме повторения и переваривания пройденного, так что ты запомнишь больше.

14 \ Кто легче жиреет — жаворонки или совы?

Б У сов генетическая предрасположенность к лишнему весу, говорят ученые из Университета штата Пенсильвания. А если еще вспомнить их привычку бегать в полночь к холодильнику...

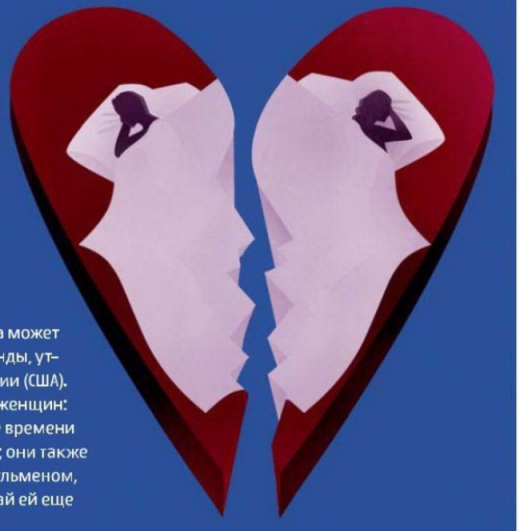
15 \ Утро вечера мудренее?

- А Правда
- Б Ложь

А Бодрые ночи вредят твоей способности принимать обдуманные решения, делают тебя импульсивным. А сон (особенно быстрая его фаза) помогает мозгу разложить всю информацию по полочкам. Попробуй перед отходом на боковую описать мучающую тебя проблему на бумаге, чтобы сохранить ее в своем подсознании. Готовься проснуться с новыми идеями.

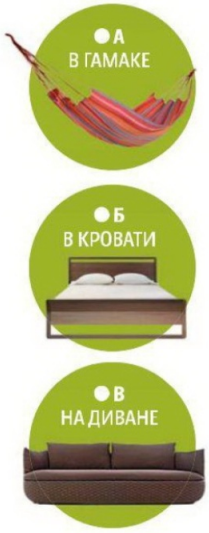
13 \ Как быстро плохой сон отразится на отношениях с женщиной?

- А хватит одной ночи
- Б хватит одной недели
- В хватит одного месяца



А Всего одна бессонная ночь — и пара может разругаться из-за какой-нибудь ерунды, утверждают в Университете Калифорнии (США). Причем бессонница хуже влияет на женщин: им требуется на 10–20 минут больше времени в объятиях Морфея, чем нам с тобой; они также хуже переносят недосып. Будь джентльменом, утром отправляйся в душ первым, дай ей еще немножечко поспать.

16 \ Где слаще засыпать?



А В Женевском университете установили: убаюкивающее покачивание гамака влияет на мозговые волны — ты засыпаешь быстрее и спишь крепче. Да, укачивание работает не только с младенцами! Если жена против превращения спальни в пляжную зону, читай перед сном книжку в кресле-качалке — это расслабит и даст тот же эффект.

18 \ Как надо спать, чтобы предотвратить изжогу?

- А На левом боку
- Б На правом боку
- В На животе
- Г На спине

А Мужчины, которые спят на левом боку, меньше страдают от изжоги ночью, как обнаружили врачи из Graduate Hospital в Филадельфии (США). Анатомия, тут уж ничего не попишешь.

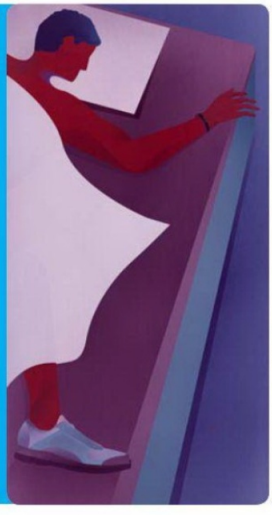
19 \ На сколько больше ккал в день потребляет средний мужик, если не высыпается?

А Много бодрствуешь — будешь толстым. Недосып вносит сумятицу в работу гормонов аппетита: уставший мужчина съест на 22% больше килокалорий (в среднем это как раз 560), чем отдохнувший. Если прошлая ночь не удалась, променяй за обедом простые углеводы на сложные (они помогут тебе дольше оставаться сытым). И пей побольше воды, но не прямо перед сном.

17 \ Может ли физическая нагрузка вылечить бессонницу?

- А Да
- Б Нет

А Может, но ты должен заниматься регулярно и не менее 4 месяцев, чтобы почувствовать эффект, говорит Journal of Clinical Sleep Medicine. Помогают любые упражнения и даже пробежки — главное, тратить на все это не менее 150 минут в неделю.



20 \ Что съесть, чтобы справиться с джетлагом (сбоями сна при перемещении в другой часовой пояс)?

В Яйцеголовые из Гарварда прописали тебе голодовку на 16 часов, если ты уехал в другое время. В твоем организме есть внутренние "часы приема пищи", которые сходят с ума от джетлага; короткий пост помогает перезапустить их.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

21 \
Что делать, если проснулся ночью и не можешь заснуть?

- А Стиснуть зубы и пытаться
- Б Вылезти из кровати
- В Поесть

Б Серия экспериментов, проведенных в Cleveland Clinic, показала: если тебе не удается снова заснуть в течение получаса, лучше всего пойти в другую комнату и провести время за успокаивающим занятием, например почитать. А еще через час можно вернуться в постель.

23 \
В крепких семьях...

- А Спят в разных кроватях
- Б Спят без одежды
- В Спят с другими людьми

Б Забудь про пижаму. Опрос, проведенный в США, показал: целых 57% пар, которые спят без одежды, довольны своим браком; среди поклонников пижам счастливцев — 46%. Прикосновения "кожа к коже" повышают выработку в организме гормона окситоцина — а он отвечает за привязанность и желание погладить партнера по голове.

22 \
У тех, кому уже исполнилось 30, фаза медленного сна...

- А Увеличивается на 52%
- Б Уменьшается на 82%
- В Остается прежней

Б Плохие новости для наших старших товарищей: от фазы медленного (он же глубокий) сна, в ходе которого ты отдыхаешь и расслабляешься, после 30 лет остаются только рожки да ножки. Стрессы на работе, а также другие взрослые проблемы даром не проходят. Чтобы хоть как-то улучшить ситуацию, не смотри на ночь телевизор и не играй в компьютерные игрушки.

И СКОЛЬКО ТЫ НАБРАЛ?

Каждый правильный ответ = 1 балл

0–10
ТАЙЛЕР ДЕРДЕН

Наверняка у тебя бессонница, верно? Но не спеши в "Бойцовский клуб", попробуй лучше поесть тыквенных семечек на ночь. Это один из самых богатых источников магния — минерала, который улучшает качество сна. Запей семечки вишневым соком, и Песочный человек придет за тобой, как только твоя голова коснется подушки.

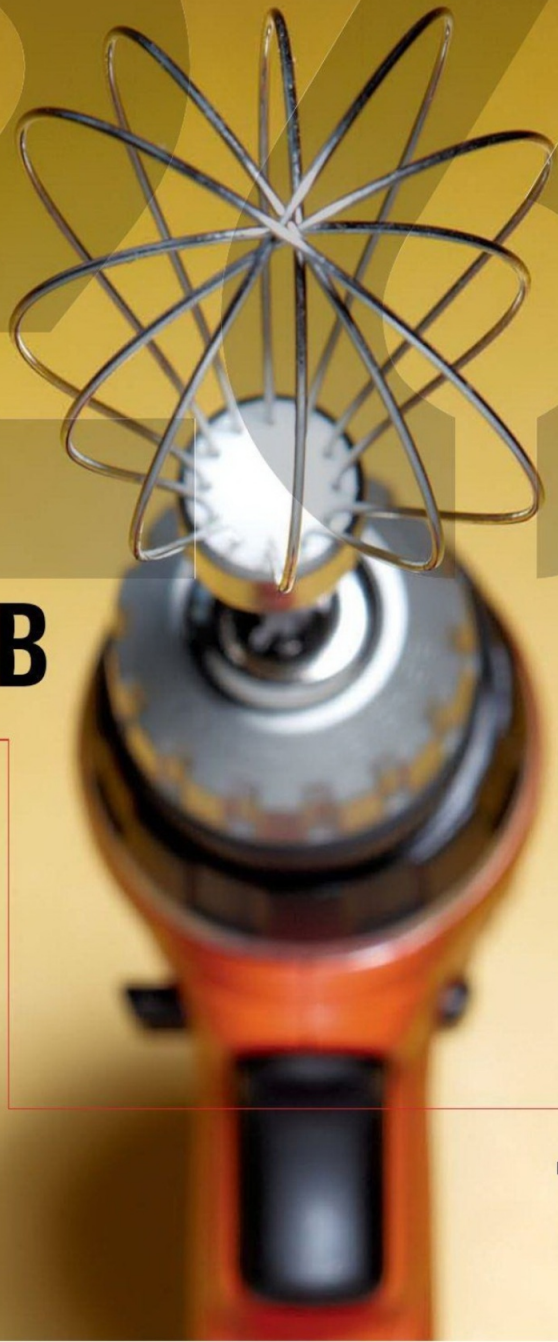
11–19
СОН ПРО НЕ СОН

Ты вроде прилежный читатель Men's Health, но что-то ты упускаешь — твоя подушка видит тебя не так часто и не так подолгу, как ей хотелось бы. Продли свой сон, поев на ночь йогурта со сложными углеводами (например, мюсли): кальций способствует преобразованию триптофана в мелатонин, тот самый гормон сна и отдыха.

20+
ЛУЧШИЙ В КРОВАТИ

У тебя все прекрасно, но вот тебе дополнительная информация: кусочек сыра перед сном может повлиять на сновидения. Университет Суррея представил результаты странноватого исследования: мужчинам, которые любят твердый сыр, чаще снятся знаменитости; потребители сыра с голубой плесенью видят энергичные сны с закрученным сюжетом, а поклонники полутвердых сортов просто дрыхнут без сновидений. Попробуем проверить? ■

26 СЕКРЕТОВ КУХНИ

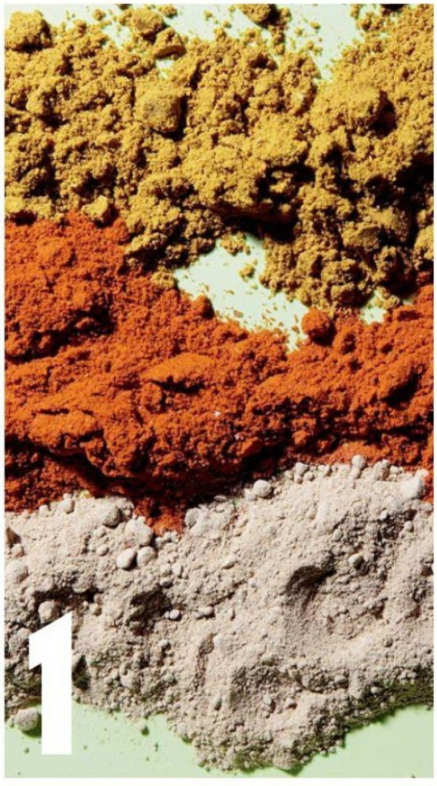


ОНИ ТВОИ

ПЕРЕД ТОБОЙ ЭКСПРЕСС-КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ЕДОЙ — ОСВОИВ ЕГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ЧЕРНЫЙ ПОЯС В ОБЛАСТИ ТАЙНЫХ ПОВАРСКИХ ТЕХНИК. ТЕПЕРЬ ТЫ НЕ ПОТРАТИШЬ НИ ОДНОЙ ЛИШНЕЙ МИНУТЫ У ПЛИТЫ И ВЫЖМЕШЬ ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ ВСЮ ПОЛЬЗУ, ЧТО ТАИТ В СЕБЕ ПРИГОТОВЛЕННАЯ ТОБОЙ ПИЩА.

ТЕКСТ: ПОЛ КИТА

ЗВЕЗДНЫЕ ШЕФЫ НЕ ОРУДУЮТ ДОМА ЯПОНСКИМИ НОЖАМИ ЗА ДИКИЕ ТЫСЯЧИ И НЕ ПАССЕРУЮТ ОВОЩИ В ТРЕХСЛОЙНЫХ МЕДНЫХ СОТЕЙНИКАХ. НО ВОТ ПИТАЮТСЯ ОНИ ТОЧНО ЛУЧШЕ, ЧЕМ МЫ С ТОБОЙ. А ПОЧЕМУ? ■ ПОТОМУ ЧТО У НИХ НА ВООРУЖЕНИИ ВЕСЬ АРСЕНАЛ ХИТРЫХ КУХОННЫХ УЛОВОК И СЕКРЕТНЫХ КУЛИНАРНЫХ ПРИЕМОВ. ХОЧЕШЬ ГОТОВИТЬ ГАРНИРЫ РЕСТОРАННОГО КАЧЕСТВА В МИКРОВОЛНОВКЕ? ПРЕВРАЩАТЬ ДЕШЕВОЕ ВИНО В ДОРОГОЕ? ЧИСТИТЬ ЧЕСНОК, НЕ ПРИКАСАЯСЬ К НЕМУ РУКАМИ? НАШИ ТАЙНЫЕ ТЕХНИКИ ПОМОГУТ ТЕБЕ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ КУЛИНАРНЫМ ГУРУ.



ПОРОХ В ПОРОХОВНИЦАХ

Обнови свою полку со специями, приготовив собственные оздоровительные смеси под руководством шефа Иден Гринспан, ведущей кулинарного шоу Eden Eats (США).

	СМЕСЬ А	СМЕСЬ Б	СМЕСЬ В	СМЕСЬ Г	СМЕСЬ Д
ЗИРА	●		●	●	●
КОРИАНДР	●		●	●	●
КУРКУМА	●	●			
КОРИЦА				●	
КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ		●	●		
ПАПРИКА		●			●
ИСПОЛЬЗУЙ В	Жареные креветки, рыба	Свиные ребра	Самодельный чили	Бургер из ягнятины	Печеные овощи
ХОРОШО ДЛЯ	Сердце	Борьба с простудой и гриппом	Борьба с холестерином	Профилактика болезни Альцгеймера	Разгон метаболизма

2

ПОСТАВЬ РЕКОРД ПО ДОМАШНЕМУ БАРБЕКЮ ДЛЯ ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Как только летнее солнце попрощается с тобой до весны, тащи решетку для гриля в дом и используй ее по-новому — готовь с огоньком даже в самую тоскливую зимнюю погоду.

ШАГ 1

Заложи основу

Возьми глубокий противень, застели его фольгой, оставив по 7–8 см свисать за краями (как на картинке). Брось в центр пригоршню мелкой древесной щепы для копчения (можешь купить уже готовую). Чем больший кусок мяса (птицы/рыбы) ты собираешься готовить, тем больше щепок тебе надо.

ШАГ 2

Обеспечь прикрытие

Прикрой щепки двумя слоями фольги (на всю ширину дна противня) и прижми всю конструкцию, плотно вставив в противень плоскую решетку для гриля. Делая такое "домашнее" барбекю, ты получаешь отменно пахнущую дымком еду, начисто лишенную канцерогенов, — это отличает наш способ от копчения на открытом огне.

ШАГ 3

Внимание на центр

Теперь выложи в центр решетки еду (посоленную и приправленную), накрой тремя слоями фольги. Соедини верхний и нижний слои фольги по краям, чтобы создать герметично закрытый кокон. Лучше, если верхний слой будет не натянут плоско над противнем, а под ним останется немного пространства. Так дыму будет легче окутывать твою еду со всех сторон.

ШАГ 4

Разверни свой приз

Поставь противень на большой огонь на 3 мин. Почувствовав запах дымка, убавь газ и дай еде прокоптиться: 10–15 мин. — рыбе, 15 мин. — стейку и отбивной, 25 мин. — ребрышкам, куриным грудкам или говяжьей вырезке. Выключи огонь и дай постоять 15 мин. Проверь мясо ножом: если не допеклось — сунь в разогретую духовку, чтобы дошло до кондиции. Подавай.

3

МАКСИМАЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ

Быстро не значит плохо. Особенно если все делать с умом и экономить время с помощью наших кухонных хитростей.

Легкая скорлупа
Прискорбный факт: чем свежее яйца, тем хуже с них сдирается скорлупа. Но нет, не жди совета покупать яйца подрялее. Вот тебе секрет мастеров: перед тем как снять с огня уже дошедшие до готовности яйца, брось в кастрюлю щепотку пищевой соды. Она проникнет под яичную кожуру и не даст альбумину из белка прилипнуть к внутренней стороне скорлупы.

Овощи в микроволновке
Приготовить замороженный горошек или брокколи в небольшом количестве воды в СВЧ-печи — это не только быстрее, чем кипятить на плите, но и полезнее. В овощах сохраняется куда больше нужных тебе микроэлементов.

Чистый чеснок
Лущи чеснок, не пачкая рук. Возьми нужное тебе количество зубчиков и две глубокие миски одинакового диаметра. Брось чеснок в одну и, как куполом, накрой сверху другой (вариант два: закинь в емкость от старого шейкера и закрой крышкой). А теперь энергично тряси секунд 20. Вывали на поверхность. Готово — голенькие чесночины отдельно, шелуха отдельно.

Быстрая картошка
Любишь печеные клубни? Молодец, это вкусно и полезно. А чтобы ускорить процесс запекания, для начала положи картофель или батат в микроволновку на 1 минуту на самую высокую мощность. И только потом отправляй в разогретую духовку. Этим нехитрым приемчиком ты ровно вполовину сэкономишь время выпекания картохи в духовке.

Мягкое мясо
Собрался всю ночь размораживать кусок мяса при комнатной температуре? Ну и дурень. Лучше возьми плотный полиэтиленовый пакет, сунь в него ледяной кусок, крепко завяжи. Налей в глубокую миску холодной воды, погрузи пакет, оставив на воздухе узел. Меняй воду раз в полчаса. Мясо будет готово к дальнейшей обработке за 2–3 часа (верно для куска весом в 1,5–2 кг).

4

ЛОВИ ВОЛНУ

Если ты пользуешься микроволновкой, только чтобы разогреть остатки ужина, ты впустую тратишь жизнь этой умной машины. Вот три быстрых рецепта шефского уровня, немедленно попробуй.

Соль из маслин
Дегидрированные маслины — отличная замена соли, а также мощный стимулятор твоего иммунитета.
ГОТОВЬ ТАК Брось парочку на блюдце и прожарь в микроволновке 2 минуты на полной мощности. Остуди, чтобы можно было взять в руки и раскрошить пальцами. Приправа готова — соленая, ароматная, красивого черного цвета. Используй в рецептах вместо обычной морской соли, добавляя к рыбе или мясу.

Сырные чипсы
Эта элегантная еда стоит немало — если покупать в супермаркете. А ты сделай чипсы сам.
ГОТОВЬ ТАК Возьми 2–3 ст. л. тертого пармезана, насыпь на тарелку в виде максимально тонких плоских кругов диаметром 10 см. Отправь блюдо в печку на 50% мощности на 60–90 секунд. Когда диски слегка остынут, подцепи ножом и сними с тарелки. Можешь даже слегка согнуть их для пущей нарядности, пока мягкие.

Хрустящая петрушка
Каждый дурак может порезать свежей травки на тарелку. А вот посыпать блюдо хрустящей петрушкой — это высшее мастерство. Полезное знание: петрушка при микроволновой обработке не теряет содержащиеся в ней вещества, поддерживающие здоровье сердца.
ГОТОВЬ ТАК Возьми горсть цельных листьев петрушки, смешай в миске с 1 ст. л. рапсового масла (оно самое полезное, если речь идет о тепловой обработке) или подсолнечного, разложи на застеленное бумажным полотенцем блюдо — так, чтобы листочки лежали отдельно друг от друга. Жарь в микроволновке на 75% мощности примерно 3 минуты.

5

ТАЙНЫЙ АРСЕНАЛ

Лучшее кулинарное вооружение надо искать вовсе не в ящике кухонного стола. Используй подручные средства.

Большая винная бутылка

Не спеши расставаться с бутылью от шампанского — она тебе еще послужит. Эта емкость отбивает мясо не хуже колотушки, а орудовать ею гораздо удобнее. Просто положи кусок стейка меж двух кусков пищевой пленки и как следует поколоти его бутылкой. Получишь отменный сандвич из самого дешевого куска мяса.

Майк Латта, шеф ресторанов FIG и The Ordinary (США)

Тонкогубцы

Лучший инструмент для удаления скользких крупных костей из сырой и соленой рыбы. Разделив рыбину надвое вдоль хребта, пальцем слегка оттяни рыбью плоть, чтобы обнажить конец кости, и, захватив кость тонкогубцами, аккуратно вытягивай ее по направлению к голове. Если же тебе досталось филе и понять, где тут была голова, не выходит, то, подцепив кость, просто тяни ее на себя, стараясь не перегибать и не выворачивать в стороны, чтобы косточка не обломилась.

Брайан Кэлверт, владелец ресторана James в Бруклине (США)

Деревянные палочки для еды

Заказал суши на дом? Ешь на здоровье, а палочки вымой и сохрани. Ими удобно мешать на сковороде яйца (если нужно получить не глазунью, а воздушную комковатую массу), переворачивать кусочки бекона во время жарки, доставать из банок скользкие от масла вяленые томаты и верткие оливки. Вилка тут поможет не всегда: она царапает поверхности, не всюду пролезает, оливки на ней застревают и т. д. С палочками все происходит быстрее и аккуратнее.

Брайан Кэлверт

Беспроводная дрель

Вставь в патрон венчик для взбивания от старого миксера (миксеры ломаются часто, а вот насадки живут веками). Включай кнопку и взбивай в миске воздушную смесь для омлета. Или вот такой трюк: открути ручку от мельницы для специй, насади дрель на освободившийся штифт, нажми на кнопку — перец и любые другие специи за секунду превратятся в пыль.

Джейсон Пол Смит, автор блога DIYHacksAndHowTos

СОЛЬ НА РАНУ

Шеф Брайан Кэлверт показывает кулинарный трюк, как сделать идеальный гравлакс (скандинавскую версию соленой семги), который позаботится о восстановлении твоих мышц после тяжелой тренировки.

ШАГ 1

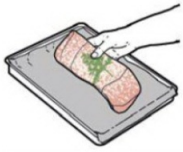
Бей первым

Возьми плотный полиэтиленовый пакет, швырни внутрь: 150 г крупной соли, 2 ст. л. коричневого сахара, по 1 ст. л. семян кориандра и фенхеля, черного перца-горошка. Выдави из пакета воздух, плотно закрой, положи на стол и хорошенько отбей сковородкой, чтобы содержимое измельчилось. Да, ты мог бы все смолоть в кофемолке, но получилась бы пыль, а для хорошего гравлакса важно, чтобы все специи были крупной дробью.

ШАГ 2

Добавь огня

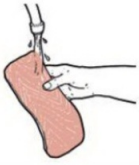
Вытряхни все добро из пакета в миску, добавь потертую цедру половины лимона (снимай с цитруса только глянцевую желтую часть кожуры, старайся не задевать белой прослойки, покрывающей дольки, она слишком мягкая и влажная, будет сбиваться в комочки) и 1 ст. л. водки. Все хорошенько перемешай.



ШАГ 3

Всыпь ему

Положи 1 кг филе лосося шкуркой вниз на застеленный пищевой пленкой поднос или противень, равномерно посыпь приготовленной смесью и слегка припороши сверху свежим укропом. Эта травка выводит из твоего тела свободные радикалы, которые образуются после интенсивных упражнений. Теперь плотно замотай филе в пленку и выложи на поднос, застеленный бумагой для выпечки или пергаментом.



ШАГ 4

Все, готовенький

Положи на рыбу еще один лист бумаги и придави подносом или плоской тарелкой, сверху водрузи груз (пару кирпичей или консервные банки). Отправь всю конструкцию в холодильник на 2–3 суток (показатель готовности — рыбья плоть стала более упругой и плотной). Вынь, распакуй рыбину и прополощи под струей холодной воды. Обсуши. Ешь через час после тренировки. Не осилишь все — храни в холодильнике не больше 3 суток.

МАГИЧЕСКИЕ КРИСТАЛЛЫ

Три способа сделать свою жизнь лучше с помощью поваренной соли

Удали жир на кухне

Надо привести в порядок печку, а чистящие средства закончились? Соль тебе в помощь. Щедро присыпь ею бурые пятна запекшегося жира на противне и на внутренней поверхности духовки. Подожди минут 10, лезь в духовку, вооружившись смоченной теплой водой губкой, и уверенными движениями смывай эти пятна грязи с лица твоей кухни. Быстро, просто, с минимумом усилий.

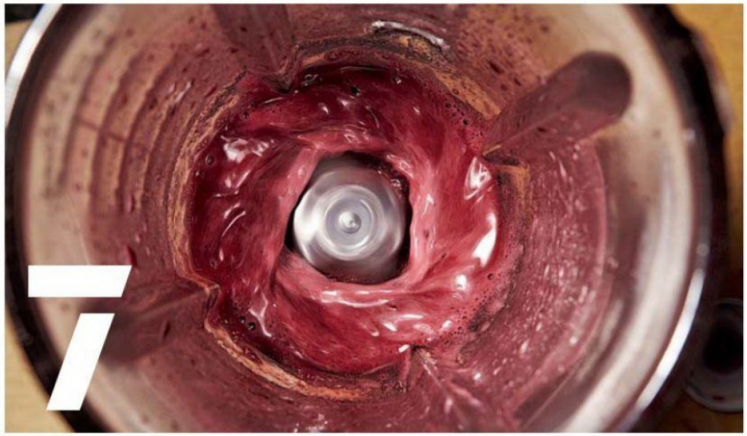
Приготовь в ней еду

Когда запекаешь цельный кусок мяса или рыбы (даже в фольге или "рукаве"), есть шанс промахнуться со временем и получить засушенную еду. Пеки продукты в соляной корке. Делай так: в большой миске взбей 12 яичных белков до состояния пены, затем вмешай туда 1 кг крупнозернистой соли (если ты готовишь мало — возьми всего вполовину меньше). Распредели половину белково-соляной смеси по противню, выложи на нее рыбину или кусок мяса и полностью покрой его второй половиной смеси. Запекай так, как полагается для этого вида продукта. После того как вынешь из духовки, дай постоять 5 минут, потом отколупни панцирь и кисточкой смахни излишки соли. Подавай.

Наполни ее ароматами

Готовую соляную смесь можно купить, но выбор в магазинах небольшой, да и стоит она немало. Так что сам сваргань себе микс. Засыпь крупную соль в комбайн, добавь пахучие ингредиенты на свой вкус: рубленый чеснок, лимонная цедра, нарезанные травы (свежие или сухие), острый соус, или что там тебе еще в голову придет. Измельчи все за пару секунд в режиме пульсации, рассыпь продукт на бумажном полотенце и просуши 12 часов. Храни в плотно закрывающейся банке.

ФОТО: THOMAS MACDONALD, SIM-ФОТОСТУДИЯ, FOTODOM/STOCKFOOD



БАРНЫЙ РАЗРЯД

Научись подавать напитки, как в самых фешенебельных ресторанах мира, — освой эти практики опытных барменов. Твой арсенал — это:

блендер для вина

Аэрирование вина — то есть насыщение его кислородом — раскрывает вкус и аромат напитка. И даже дешевое вино становится существенно лучше. Для полноценного насыщения кислородом бутылку вина следует подержать открытой не меньше часа. Но можно сократить этот путь: отправь каберне в блендер и взбей на максимальной скорости 30–60 секунд. Подожди, пока осядет пена, и, сохраняя полную невозмутимость, разливай по фамильным хрустальным кубкам.

соль для пива

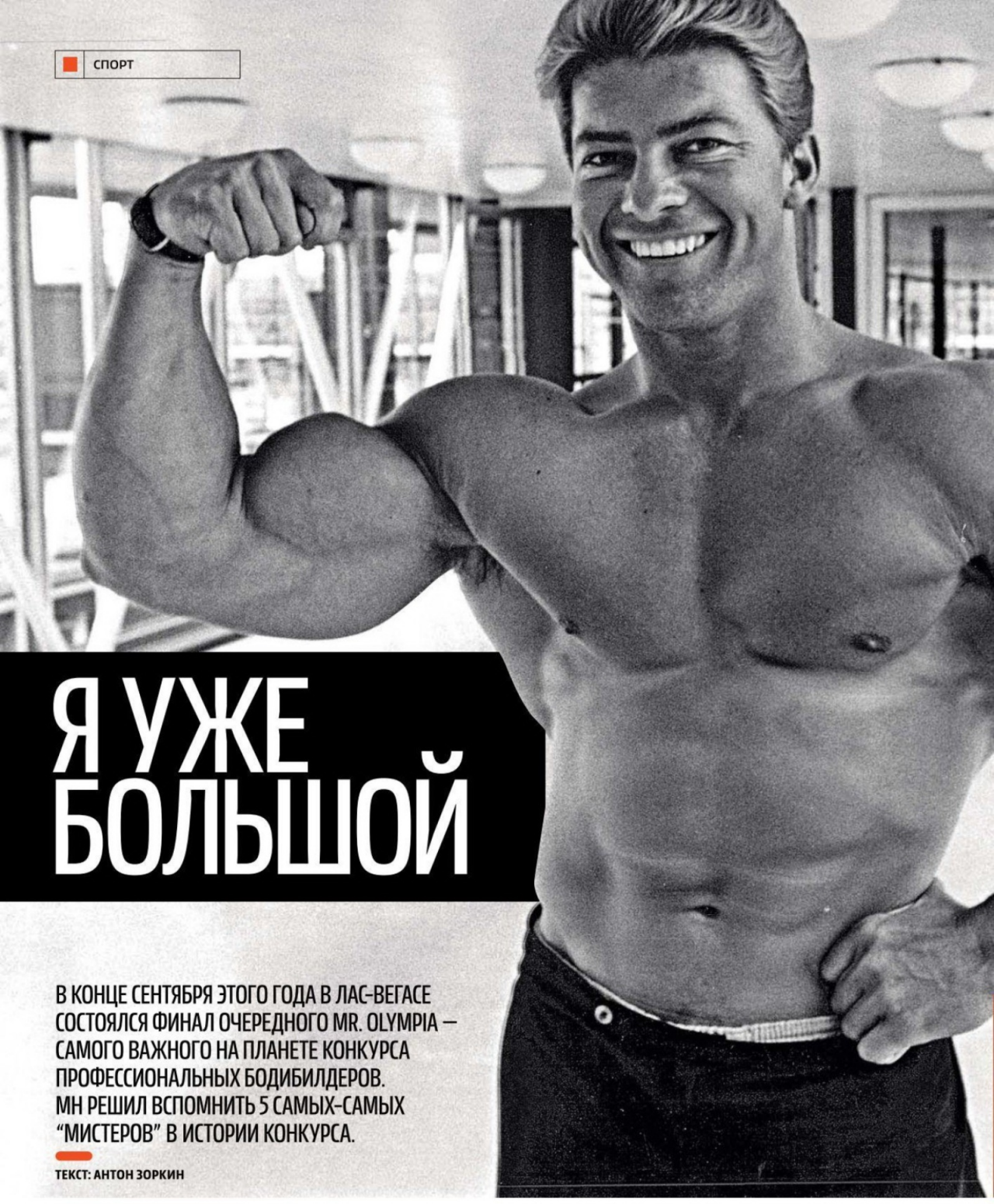
Как быстро охладить пиво, обмотав бутылку мокрой газетой и отправив в морозилку, мы тебе уже рассказывали (см. номер МН за август 2013 года). А вот новый метод: в миску насыпь побольше кубиков льда, плесни холодной воды, добавь 1 ст. л. соли и теплую бутылку. Под воздействием соли лед начнет стремительно таять, а вода — резко охлаждаться (из-за соли температура ее замерзания сдвинется ниже нуля). Пиво охладится куда быстрее, чем если бы ты просто бросил его в холодильник.

чайник для льда

Если налить в формочки для льда воду из-под крана (даже фильтрованную), на выходе получишь мутноватые кубики. Хочешь кристально прозрачные — готовь их из остывшей, хорошо прокипяченной воды. Во время кипения выпариваются растворенные в жидкости газы, от которых вся муть на льду и происходит.

бечевка против пробки

Сломал пробку, открывая бутылку? Не беда. Протолкни застрявший кусок пробки внутрь бутылки. Потом найди кусок бечевки длиной 35–40 см и сооруди на одном его конце толстый двойной узел. Опусти узелок внутрь бутылки; подгони пробку к горлышку так, чтобы узел веревки располагался за ней; тяни за веревку — опля, узел вытолкнул пробку наружу. Можешь подавать вино на стол, никто не узнает о твоей оплошности. ■



Я УЖЕ БОЛЬШОЙ

В КОНЦЕ СЕНТЯБРЯ ЭТОГО ГОДА В ЛАС-ВЕГАСЕ СОСТОЯЛСЯ ФИНАЛ ОЧЕРЕДНОГО MR. OLYMPIA — САМОГО ВАЖНОГО НА ПЛАНЕТЕ КОНКУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОДИБИЛДЕРОВ. MH РЕШИЛ ВСПОМНИТЬ 5 САМЫХ-САМЫХ "МИСТЕРОВ" В ИСТОРИИ КОНКУРСА.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Ларри Скотт через год после своей триумфальной победы на первом "Мистере Олимпия", 1966 год

Самый первый

ЛАРРИ СКОТТ
ПРОЗВИЩЕ: **ЛЕГЕНДА**
МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1965, 1966**
ГОДЫ ЖИЗНИ: **12.10.1938 – 8.03.2014**
РОСТ: **170 СМ**

Соревновательные параметры*:
вес — 94 кг | бицепс — 50 см | грудная клетка — 128 см

Годовалый ребенок стоит на полу в трусах. Держит на вытянутой руке здоровенное кресло. С такой картинки начинался первый комикс о Супермене — парне с неестественно мощными мышцами, который может двигать целые планеты. В октябре 1938 года, спустя четыре месяца после выхода дебютного номера Action Comics с историей про Супермена, в американском Блэкфуте родился другой младенец — Ларри Скотт. Через десять лет мир вокруг Ларри будет выглядеть так: маккартисты винят во всех бедах коммунистов, набирает обороты холодная война, две сверхдержавы в поте лица трудятся над атомными бомбами. Ну и одновременно — золотой век комиксов: Бэтмен, Капитан Америка, Атомный Громовержец и другие рельефные герои бороздили просторы миллионов детских спален. Именно на страницах комиксов появилась реклама одной из первых в мире бодибилдинг-тренировок. "Зачем быть слабым, если можно стать сильным?" — спрашивал малолетних читателей накачанный автор тренинг-курса Чарльз Атлас, улыбаясь с картинки, словно Супермен. Ларри вовсю зачитывался комиксами, а в 16 лет впервые заявился в качалку. Тогда никому и в голову бы не пришло называть его ни "Легендой", ни хотя бы "Атомным Громовержцем" — это был канонический дрыщ с бицепсом 28 см в диаметре. В 1965 году, когда Ларри взял первого в истории "Мистера Олимпия", человек уже слетал в космос, ну и Ларри похорошел — его бицепс вырос до 50 см. Супергерой этой заметки умер в 2014 году в возрасте 75 лет, когда в прокат готовилась очередная история про Супермена — мультфильм "Лига справедливости: Война".

*Здесь и далее указаны данные на момент последнего участия в "Мистере Олимпия"

КАК МАСЛОМ НАМАЗАНО

Профессиональный конкурс Mr. Olympia проходит с 1965 года, его устроителем выступает Международная федерация бодибилдинга и фитнеса (IFBB, www.ifbb.com). Сейчас основная площадка "Мистера Олимпия" — Лас-Вегас (США). Судьи оценивают не только размеры спортсмена, но и проработку каждой мышцы и общую гармоничность тела конкурсанта. Чтобы и тебе стать участником "Мистера Олимпия", нужно выиграть несколько весомых любительских соревнований (тут тебе выдадут удостоверение профессионала — IFBB Pro Card), а потом победить и на профессиональных смотрах (например, на Arnold Classic или New York Pro). К участию допускаются и участники предыдущего "Мистера Олимпия", занявшие места с 1-го по 5-е. Но есть путь короче. The Amateur Mr. Olympia — как раз любительские турниры, но из особых. Их отличают более мягкие требования к проработке мышц и размерам спортсменов. The Amateur проходят несколько раз в год, каждый раз в новом месте. Абсолютный победитель получит сразу и денежный приз (на последнем конкурсе это были $6000), и карту IFBB Pro Card, и путевку на профессиональный Mr. Olympia в Лас-Вегасе.

Арнольд Шварценеггер на съемках фильма "Качая железо", 1976 год

Самый знаменитый

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

ПРОЗВИЩЕ: **АРНИ**

МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1970–1975**

ГОДЫ ЖИЗНИ: **30.07.1947 – НАСТ. ВР.**

РОСТ: **178 СМ**

Соревновательные параметры:
вес — 107 кг | бицепс — 55 см | грудная клетка — 140 см

Ах, сколько угля было в детстве у маленького Арнольда! Представь: австрийская деревушка Таль, недалеко от Граца. Очередная осень. Перепачканный углем Арни стоит на пригорке и бездумно пялится на развалины старинного замка, который расположился прямо тут, перед пыльным домом будущего культуриста. "Идем таскать уголь в подвал, зимой топить нечем будет!" — вопит ему отец и стучит тяжелым полицейским ботинком по старой тачке. Они таскают до обеда, а потом, сидя за столом, отец рассказывает про свои будни — работу сотрудника правоохранительных органов. "Черной суровой ночью этот мерзавец кидается на нас с ножом", — что-то такое с жаром выкрикивает глава семейства и, скорее всего, проливает суп на скатерть. Чем бы заняться после обеда Арнольду? Есть идея — таскать уголь. Что бы сделал ты, читатель, если бы всю неделю пачкался в чем-то черном? Душ, ванна? Шварценеггер всем сердцем мечтал бы мыться чаще, но эта процедура давалась ему тяжело. Сначала нужно было натаскать воды из колодца, который стоял в двух километрах от дома. Когда ванна наполнялась (Арнольд к тому времени успевал изрядно вспотеть и запыхаться), в первую очередь мылся отец, потом мать, и следом, ровно в той же мутной воде, чистила свое тело будущая звезда обложек журналов о бодибилдинге. Что ж, спасибо углю и воде за то, что Шварц вырос выносливым и привычным к трудностям: он победил во всевозможных конкурсах, стал звездой кино, потом политиком (губернатором штата Калифорния в 2003–2011), потом опять кинозвездой... Но никакой благодарности к главному мучителю своего детства — ископаемому виду топлива, образовавшемуся из останков древних растений, — Арнольд Густавович не испытывает. Став политиком, Шварц всеми своими огромными руками взялся за поддержку Киотского протокола. Страны, присоединившиеся к этому международному соглашению, обязуются сокращать вредные экологические выбросы в атмосферу. А как бы это сделать? Ну например, уменьшить потребление угля — вот что написано в этом важном документе.

Самый титулованный

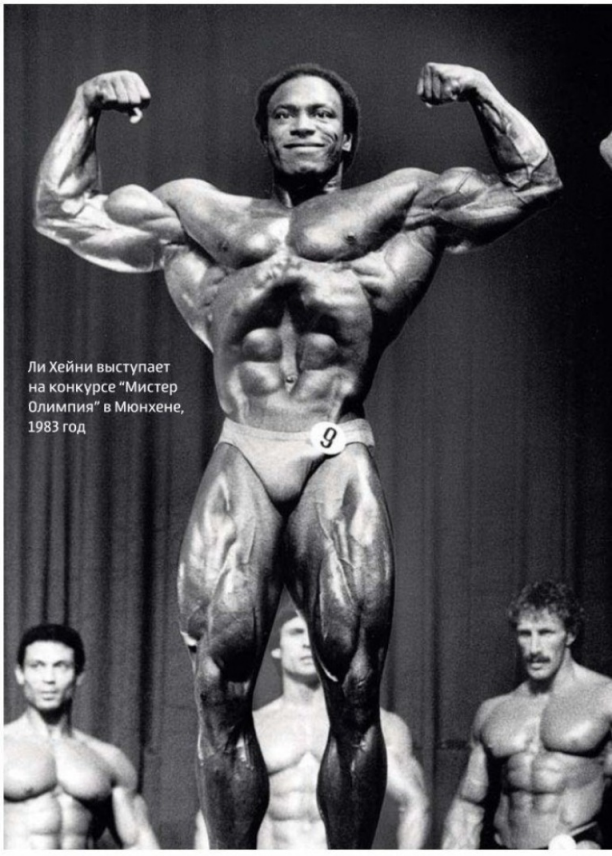
ЛИ ХЕЙНИ
ПРОЗВИЩЕ: **НЕТ**
МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1984–1991**
ГОДЫ ЖИЗНИ: **11.11.1959 – НАСТ. ВР.**
РОСТ: **180 СМ**

Соревновательные параметры:
вес – 112 кг | бицепс – 52 см | грудная клетка – 137 см

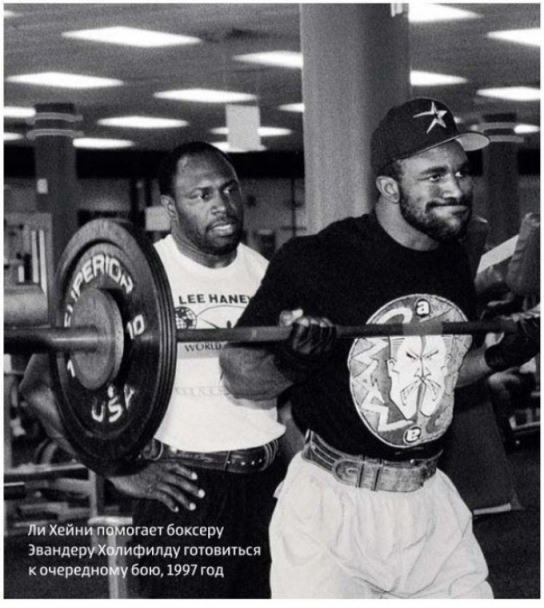
Пассажирский самолет несется над Атлантическим океаном, место назначения — Испания. В салоне полутемно, а в кресле еле поместился огромный пассажир, передвижная гора Эльбрус, медведь-гризли в официальном костюме — американец Ли Хейни, восьмикратный чемпион "Мистера Олимпия". Сейчас он как член Мировой федерации бодибилдинга буднично летит в мадридскую штаб-квартиру IFBB. К бюрократической работе Хейни не привыкать, ведь он еще при Билле Клинтоне несколько лет был председателем Президентского совета по физической культуре и спорту США.

А чем еще занимаются великаны, когда больше не выходят, намазанные маслом, под свет прожекторов? Ли Хейни написал две книги (разумеется, по бодибилдингу) и сейчас трудится еще над одной; снялся в нескольких документальных фильмах; ведет передачу на христианском радио; владеет сетью фитнес-клубов; а еще построил и содержит за свой счет детский дом-деревню (с зоопарком, между прочим).

А о чем думают горные хребты на пенсии? 55-летний Хейни смотрит в окно, там пролетают перистые облака, и в них явно можно разглядеть дельтовидные мышцы соперников на его первом "Мистере Олимпия" в 1981 году. Вот, на высоте в 10 000 километров, отчетливо вырисовываются силуэты египтянина Мохаммеда Маккави и немца Юсупа Уилкоша, занявших второе и третье места: Хейни обошел их тогда с легкостью, а позже еще 7 лет (последний — в 1991-м) становился победителем "Олимпии". Это рекорд, который не побил еще ни один спортсмен. Ронни Колеман (МН писал о нем в феврале 2009 года) лишь повторит тот же самый результат в 2005 году, спустя 14 лет после Хейни.



Ли Хейни выступает на конкурсе "Мистер Олимпия" в Мюнхене, 1983 год



Ли Хейни помогает боксеру Эвандеру Холифилду готовиться к очередному бою, 1997 год

ЗАДНИЙ ХОД

В 1980-е Ли Хейни придумал "Тягу Хейни" — упражнение для проработки заднего пучка плечевых дельтовидных мышц, которым и сейчас пользуются многие спортсмены.

1. Стань спиной к штанге, возьмись за гриф на ширине плеч.
2. Тяни наверх, огибая ягодицы, но не отдаляя штангу больше чем на 5 см от тела. Голову держи прямо. Подняв штангу чуть выше поясницы, опускай.

Выполни 3 подхода по 10 повторов.

Самый завязавший

ДОРИАН ЙЕЙТС
ПРОЗВИЩЕ: **ТЕНЬ**
МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **1992–1997**
ГОДЫ ЖИЗНИ: **19.04.1962 – НАСТ. ВР.**
РОСТ: **178 СМ**

Соревновательные параметры:
вес — 121 кг | бицепс — 54 см | грудная клетка — 148 см

Смотри, кого-то колотят на узкой улочке. Кто больше всех усердствует? Да это же наш Дориан, вот он охаживает бедолагу ногами. Эй, прохожий, ты как-то странно прищурил глаза — получи кулаком в нос. Женщина, подождите, мне нужно вас обозвать. 1976 год, по улицам Англии гордо вышагивают первые скинхеды, они слушают регги и ска и носят в карманах ножи. Когда Дориан переехал с мамой жить в Бирмингем, ему исполнилось 14 лет — он сразу же вписался в местную компанию скинхедов. Пока другие дети потели над уроками дома, Дориан шлялся с друзьями по клубам и устраивал потасовки. В апреле 1981 года в Англии случаются массовые беспорядки. О да, это настоящий праздник для молодого и агрессивного человека. Темнокожие жители громко протестуют против действий полиции: красочно вспыхивают машины, витрины разлетаются на разноцветные осколки, служители правопорядка первый раз в истории Соединенного Королевства применяют слезоточивый газ. Где-то среди всего этого бардака носится довольный Дориан — тоже бьет и поджигает. Потом беспорядки закончатся (только в Лондоне было уничтожено около 60 полицейских автомобилей, повреждено две сотни зданий) и в тюрьму отправится около 500 человек — в том числе и 19-летний Йейтс. Полгода он проведет в заключении и в местном душном зале начнет тягать штангу, которая потом и выведет его на олимп для бодибилдеров. И вот уже наш герой красуется на фотографиях и добро улыбается с рекламы пищевых добавок. А тот свирепый период юности на сайте чемпиона теперь описывается кратко: “Дориан попал в беду и решил больше не заниматься плохими вещами”. Ну и вроде как да, не занимается.

Дориан Йейтс готовится к соревнованиям, 1993 год

ЧЕТЫРЕ ФАКТА О БОДИБИЛДИНГЕ

1959 ГОД

Первый спортсмен в мире начинает принимать анаболические стероиды. Его зовут Билл Марч, он член американской сборной по тяжелой атлетике. Препарат дал ему спортивный врач команды — Джон Зиглер. Массово эти вещества запретили лишь в 2005 году, когда представители 191 страны подписали Всемирную антидопинговую конвенцию.

74 ГОДА

Японцу Цутому Тосаке. В этом возрасте он до сих пор занимается бодибилдингом и участвует в соревнованиях. В 2009 году японца внесли в Книгу рекордов Гиннесса.

204 СМ

Такой рост у самого высокого в мире профессионального бодибилдера, американца Ноа Стира (его вес — 160 кг).

1948 ГОД

Один из первых в СССР конкурсов культуризма. В московском Концертном зале имени Чайковского проходит конкурс красоты телосложения. Побеждает цирковой акробат Александр Ширай.

Фил Хит на конкурсе Arnold Classic, 2008 год

Самый свежий

ФИЛ ХИТ

ПРОЗВИЩЕ: **ДАР**

МИСТЕР ОЛИМПИЯ: **2011–2014**

ГОДЫ ЖИЗНИ: **18.12.1979 – НАСТ. ВР.**

РОСТ: **175 СМ**

Соревновательные параметры:
вес — 111 кг | бицепс — 56 см | грудная клетка — 138 см

Фил, последний на сегодня "Мистер Олимпия", вообще-то хотел стать баскетболистом. Он поначалу даже не задумывался о том, чтобы отрастить себе шею, как у быка, и раскачать бедра до толщины фонарного столба. 15-летний Фил, уложив в кровать свое от рождения недлинное тело, рисовал в воображении: он Майкл Джордан, он забрасывает победный баскетбольный мяч в кольцо... Хит с завистью оглядывал длиннющие телевизионные вышки, влажными глазами смотрел на бесконечные стволы сосен, не мог оторваться от трехметровых удочек. Хит просил высшие силы дать ему самое лучшее в мире будущее — немного подрасти и играть в одной из команд NBA. Но Филу удалось попасть лишь в студенческую сборную института Денвера. Вот нашему герою 23 года, учеба закончена, а измерительная планка так и замерла на 175 сантиметрах. И вместо того чтобы расти в длину, Фил решает расти вширь. К этому у него вдруг обнаруживается большой талант. Он налегает на гантели и штанги, растет как на дрожжах (тут-то Филу и дают прозвище Дар), начинает побеждать на всех конкурсах по бодибилдингу подряд. И вот, смотри: сегодня Хит по-прежнему не самый блестящий игрок в баскетбол, зато шея у него — 47 сантиметров в обхвате (другой вопрос, кому и зачем это нужно, но обсуждение данного вопроса мы вынесем за пределы этой статьи). В сентябре этого года в огромном Las Vegas Convention Center Филу в четвертый раз повесили на грудь медаль "Мистера Олимпия". Спустившись с пьедестала, он заявил журналистам: "Я все еще расту. Вы еще не видели моих настоящих мышц — смотрите внимательно в следующем году". ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, EAST NEWS, FOTODOM/REX, CORBIS

СОБЛЮДАЕТ МОСТ

СЕРЖАНТ КЕВИН БРИГГС — СТРАЖ ЗОЛОТЫХ ВОРОТ В САН-ФРАНЦИСКО, ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ СРЕДИ САМОУБИЙЦ МОСТОВ В МИРЕ. КЕВИН ЗНАЕТ, КАК УГОВОРИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТОЙТИ ОТ КРАЯ.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРАУДИ
ФОТО: ТОД ХИЛДО

Суббота

13:06 Эта история для офицера велосипедного взвода калифорнийской дорожной полиции Кевина Бриггса начинается как и сотни других до этого — трещит рация. Идет декабрь, пять дней до Рождества. На этом участке тихоокеанского побережья, как всегда, холодно и ветрено. Патрульные заметили подозрительного мужчину на велодорожке: стоит в одиночестве, без фотоаппарата, без бутылки с водой, смотрит не вдаль, а вниз... Когда "туриста" по громкой связи попросили освободить проезд, он метнулся через дорогу к северной опоре моста и перелез через ограждение. Кажется, он собирается прыгнуть вниз.

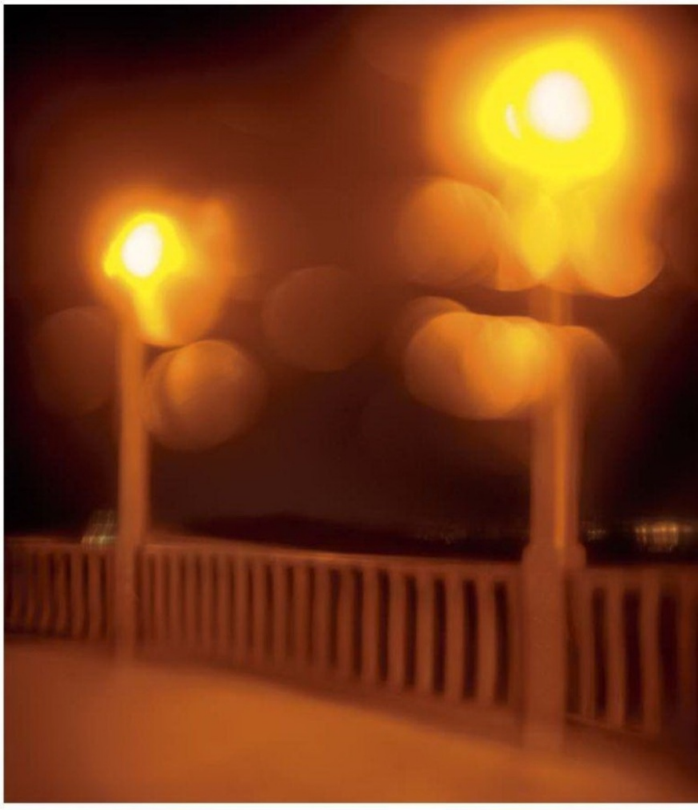
На Золотых Воротах подобное случается постоянно. У каждого из нас бывают трудные периоды, иногда даже невыносимые. Каждый шестой по крайней мере раз в жизни серьезно задумывается о самоубийстве. И кто-то приходит на этот мост. Многие случаи похожи на военные истории, в которых банальное соединяется с вечным в водовороте безумия. Люди заходят на мост с булыжниками в карманах или с рюкзаками, набитыми кирпичами. Как-то девушка не подпускала к себе полицейских, угрожая им шприцем с желтой жидкостью (не подпустила и прыгнула — как выяснилось потом, в шприце был сок). Один парень, которому религия запрещала самоубийство, выпил бутылку виски и просто слонялся по краю, надеясь поскользнуться (этого спасли).

Сержант Кевин Бриггс отслужил на этом мосту уже больше 20 лет. Газеты называют его героем, коллеги — "стражем", и это шутка лишь наполовину. Он отговорил уже сотни людей от последнего прыжка и выработал набор приемов, как достучаться до тех, кто закрылся в себе. Бриггс научился читать знаки — опущенная голова, тяжелое дыхание... Один раз он спас жизнь мужчине, просто хлопнув в ладоши в нужный момент, тем самым выведя того из оцепенения. Что Бриггс знает твердо: большинство историй на его мосту обычно разрешаются тем или иным способом в течение 15 минут. Но этот декабрьский случай продлится больше шести часов, хотя в данный момент Бриггс еще не знает об этом.

13:10 Северная опора Золотых Ворот — худшее место для того, чтобы иметь дело с самоубийцей. Если беседа не склеится, шансов выжить у того, кто шагнет в пустоту, пожалуй, нет. Внизу под опорой — широкое каменное основание. А еще: за ограждением на пролетах моста есть рельс для люлек маляров

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ

Золотые Ворота — пешеходный и автомобильный мост в Сан-Франциско, один из символов США. Открыт в 1937 году, его длина 2737 метров, высота от проезжей части до воды — 67 метров. Один из самых популярных у самоубийц мостов в мире. Тела не всегда находят, но, по известным данным, больше всего людей шагнуло вниз в 1995 году — 45 человек (еще один местный рекорд — в одном только августе 2013 года здесь случилось 10 смертей). Всего с момента открытия моста счет его жертв перевалил за тысячу. Мост постоянно патрулируют сотрудники полиции, а вдоль пролета установлены телефоны, по которым можно связаться с центром психологической помощи. Надписи возле телефонов сообщают: "Надежда есть. Позвони. Последствия прыжка с этого моста фатальны и трагичны".



шириной 80 см, на нем можно стоять; за ограждением опоры — сразу провал.

Бриггс видит мужчину, который лишь одной рукой держится за ограждение, и у него волосы на шее встают дыбом. Это всегда самый жуткий момент: когда ты понимаешь, что тебе придется иметь дело с человеком, которому уже все равно. Просто переступив через ограждение, этот человек создает дыру в реальности, через которую может вывалиться любая мерзость. Например, он может выбрать самый простой путь самоубийства — напав на полицейского...

Парню на вид лет 30, он напуган до смерти и вздрагивает каждый раз, когда какой-нибудь грузовик с громыханием проезжает по стыку на дороге. В день самоубийства он оделся в серую фланелевую рубашку и не стал причесывать волосы. Бриггс медленно, будто сапер на минном поле, приближается к нему на несколько метров и останавливается. Теперь самое сложное: нужно начать разговор.

Ты не задумывался, но каждую следующую минуту мы живем не из-за большого будущего, которое ждет нас где-то впереди, а из-за текущих мелочей. Собака скребется в дверь, и нужно открыть. Телефонный звонок, который нужно сделать. Неуловимое обязательство ответить полицейскому, который задает продуманные вопросы. "Похоже на казино в Вегасе, — рассказывает Бриггс в интервью Men's Health. — Чем дольше я задержу тебя у стола, тем больше вероятность моей победы".

Самое сложное — продолжать разговор, зная, что в любой момент твой собеседник может прыгнуть. Плюс сильно досаждает его нежелание отвечать. А самое страшное — когда они отворачиваются на середине предложения. С Бриггсом такое было только один раз. "Я помню, тот парень все время молчал, — говорит офицер Патрик Смолли, бывший свидетелем того происшествия. — И обычно, если они молчат, то значит, они все ближе и ближе к тому, чтобы сделать задуманное". "Тот парень" был славным, вежливым до самого конца. Перед тем как спрыгнуть, он пожал Бриггсу руку.

ПО ВРЕМЕНИ НЕ ОГРАНИЧЕН

Большинство попыток самоубийства так или иначе заканчиваются в течение 15 минут. Некоторые длятся часами. Сержант Бриггс подождет.

МУЖЧИНА НА МОСТУ

"Прыжок — это просто. Но он принесет страдания нам. Принесет страдания твоей семье. Давай поговорим о твоей семье, Томас?" — говорит Бриггс.

16:00 До недавнего времени Кевин Бриггс не использовал слово "самоубийство" из-за опасения, что оно может лишь подтолкнуть человека. Сегодня он тихо подходит и спрашивает: "Ты здесь, чтобы навредить себе?" А почему нет? Конец земного пути — не время для затейливых формулировок.

В этот раз разговор не получается. Парень раскрывает рот только для того, чтобы повторить: он плохой человек и недостоин жить. Для Бриггса есть только одна вещь, которую нельзя говорить "объекту": мол, ты понимаешь, через что проходит этот человек. Потому что на самом деле никто этого не понимает. Но ты можешь рассказать историю из своей жизни, чтобы установить эмоциональную

связь. Это верно для любых переговоров: если ты сможешь сделать так, чтобы другой стал переживать за тебя, ты одержишь верх.

И Бриггс рассказывает историю о невзгодах, с которыми столкнулся, когда 30 лет назад служил в армии (был наводчиком противотанковых ракет). Он стал быстро уставать, пошел к врачу — в общем, у Бриггса нашли неходжкинскую лимфому, злокачественную опухоль (да еще и в четвертой стадии). Кевину вырезали несколько лимфоузлов и провели пять курсов химиотерапии. Когда шел четвертый, он весил уже меньше 60 килограммов. Руки у Бриггса дрожали так, что он едва мог держать бумажную тарелку. Он лежал в палате с пятью другими парнями: один начинал блевать, а другие подхватывали, пока в желудках не оставалось ничего. А через несколько часов все повторялось по новой. В какой-то момент наш герой даже умолял врача отменить последний курс химиотерапии (что означало верную смерть). Бриггс никогда бы не вынес всего этого, если бы не парень с соседней койки. У того должны были ампутировать ногу из-за рака, но он каким-то образом умудрялся всегда быть в приподнятом настроении. "Шутил, болтал и жевал огромный бутерброд. Потом его выворачивало, он лежал смертельно бледный пару минут и снова принимался рассказывать что-то смешное, тянулся к своему бутерброду", — рассказывает Бриггс. На таком фоне неловко было погружаться в свой личный ужас.

Кевин лежал в темноте, пил вишневый сок, блевал и думал, думал, думал. И вдруг понял, отчетливо ощутил — он должен жить, и он выживет. Так в итоге и случилось.

Бриггс рассказывает все это теперь, стоя на мосту, и ждет хоть малейшего отклика. Он рассказывает и другие истории, которых мы никогда не услышим. Если парень прыгнет, то полетит вниз, зная о Бриггсе больше, чем многие из его друзей. Так, чтобы он почувствовал, что не просто бросается с моста, но еще и бросает здесь тебя.

17:32 А вот и еще один персонаж этой истории — сержант Джим Хики. Незадолго до этого Джима обучали ведению переговоров по освобождению заложников. Начальник послал Хики на помощь Бриггсу. "Прыгун выглядел, как один из парней моей бригады, — вспоминает Джим, бывший строитель. — Просто трудяга, у которого все пошло наперекосяк".

Именно Хики замечает у потенциального самоубийцы черный ноготь, признак рабочего, которому часто приходится орудовать молотком. Хоть какая-то зацепка в деле. Но пользоваться ею надо с большой осторожностью. А вдруг он здесь потому, что потерял работу? И заговорить о черном ногте — значит лишний раз напомнить ему о неудачах?

Дождь идет все сильнее, от порывов ледяного ветра хочется закрыть глаза. Хики одет в куртку патрульного, но Бриггс специально оставил свою в машине. Иногда и такая мелочь может сработать. "Холодновато тут, да? Почему бы нам не поговорить там, где теплее?"

В обычном разговоре всегда получаешь хоть какую-то ответную реакцию, может, просто кивок или междометие. Но этот парень уже не реагирует никак. Напряжение нарастает и выматывает. Голос Бриггса дрожит. Но как бы плохо ни было ему, парню за ограждением еще хуже. Он держится из последних сил за холодный металл, волосы сбились в комья, рубашка насквозь промокла. К этому времени мужчина уже сполз вниз, на половину своего роста ниже тротуара, ноги на каком-то кабеле. Наступила темнота, он замерз и давно не пил — трудно сказать, сколько еще он продержится...

Если переговоры заканчиваются неудачей, Бриггс обычно кричит патрульным отвернуть-

ВЫЧИСЛИ САМОУБИЙЦУ

Если кто-то из твоих друзей или близких собрался свести счеты с жизнью, ты сможешь понять это заранее и предотвратить беду — если будешь внимателен.

Главные признаки

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ Потенциальные самоубийцы, бывает, не высыпаются неделями и выглядят соответствующе.

СТАЛ ВЕСТИ СЕБЯ СТРАННО Обычно пунктуальный человек вдруг начинает опаздывать или вообще не появляется на встречах. Стоит начать беспокоиться и в том случае, если человек вдруг потерял интерес к любимым занятиям.

ЖАЛУЕТСЯ НА БЕЗЫСХОДНОСТЬ "Риск самоубийства резко растет у людей, не представляющих, что их ситуация в будущем изменится к лучшему", — говорит Фредрик Ньюман, директор Центра лечения неврозов и фобий (Нью-Йорк).

СМЕНА НАСТРОЕНИЯ Если человек долгое время был в депрессии, а потом вдруг появился перед тобой в состоянии эйфории, не исключено, что он "понял, как избавиться от всех проблем".

ся, но сам смотрит вниз. Нужно ведь сообщить береговой охране, где искать тело. Если дело происходит над водой, примерно через 4 секунды снизу доносится шлепок, похожий на эхо выстрела. Это тело вошло в воду на скорости в 130 км/ч. Найденные самоубийцы выглядят ужасно — будто в них на полном ходу въехала фура. Если упасть на спину или живот, ломаются все ребра, протыкая внутренние органы. И никто не гарантирует, что ты потеряешь при этом сознание. 60% прыгунов входят в воду задницей, и удар насилует их тела, срывая обувь, брюки и рубашки. Так их и находят — плывущие мешки медицинских отходов, которые какому-то несчастному сотруднику береговой охраны приходится вылавливать и упаковывать в черный полиэтилен.

18:22 Что ж, похоже, спасателям уже нужно идти на крайние меры. Вперед выдвигается дуэт промышленных альпинистов, уже четвертый час дежурящий на мосту. Закрепив страховку, высотники высовываются за ограждение, чтобы поймать прыгуна... "Нет, нет, нет! Не делайте этого!" — орет парень и начинает сползать вниз.

Зато Бриггсу в суматохе удается приблизиться на расстояние в 30 сантиметров к тому месту, за которое держится правая рука парня. Если действовать быстро, то можно накинуть наручники и приковать прыгуна к мосту. Рискованно? Но другого шанса может не быть.

Переглянувшись, Бриггс и Хики бросаются вперед. Джим хватает руку, Бриггс заносит над ней наручники... Мокрая от дождя рука прыгуна выскальзывает и, ах ты су... Хики держит парня за пустой рукав рубашки, а тот висит над пропастью. Тянется ткань, тикают секунды, Бриггс, лежа на животе, пытается выловить самоубийцу... Рубашка рвется, и Бриггс слышит, как стоящие позади патрульные громко выдыхают.

ЕСЛИ ВСЕ СОРВЕТСЯ

Тело летит с моста в воду со скоростью 130 км/час. Эффект от удара такой, словно в самоубийцу врезалась фура.

Мгновение спустя они понимают, что парень не упал, а просто сполз совсем под мост и зацепился там за какие-то кабели и выступы. К этому времени фотоэлементы уже включили освещение на мосту. Подсвеченная прожектором снизу, фигура прыгуна, вцепившегося в мост как горгулья, навевает ужас. После стольких часов борьбы все происходящее кажется нереальным, и уже нет никаких правил и навыков. Просто надо делать хоть что-то. Бриггс делает из подвернувшейся веревки лассо, кидает парню и, перекрикивая ветер, просит его обвязать веревку вокруг пояса: "Сделай это для нас! Чтобы мы почувствовали себя лучше!"

Удивительно, но тот соглашается. Но потом снимает с себя веревку. А потом снова надевает, но уже на шею, о господи! Бриггса чуть не выворачивает от видения: мертвец, покачивающийся на знаменитом мосту, а вокруг кружат вертолеты новостных каналов...

Как помочь

ЗАДАЙ ВОПРОС Спроси напрямую, нет ли у него в планах самоубийства. Он уже думает об этом, так что не бойся, что своим вопросом ты подтолкнешь его к действию. Не факт, что он ответит честно, но следи за реакцией.

ПОЙМИ ЕГО Не убеждай человека в депрессии (потерявшего работу или близкого человека), что прав ты, а не он. Выслушай его историю до конца, не навязывая своего мнения.

БУДЬ НАСТОЙЧИВ Если ты беспокоишься за кого-то, доверься своей интуиции и подключи специалиста. Во многих городах Украины действует линия доверия, куда можно обратиться за психологической помощью.

ТАЙМ-АУТ
Бриггс говорит с Кевином Бертиа 11 марта 2005 года.

ЗАЧЕМ ЕМУ ПРЫГАТЬ?

Этого парня сержант Бриггс тоже отговорил прыгать с моста. А вот что было потом.

Кевину Бертиа было 22 года. Перед тем как прийти на мост, он несколько месяцев не разговаривал со своей подругой. У них были проблемы. Дочь родилась недоношенной, Кевин был должен $250 000 роддому, но откуда ему было взять такие деньги? Он перестал платить по кредиту за машину и бросил работу, где ему платили $14 в час. Хотел пойти учиться, чтобы получить хорошую должность, но не нашел денег, чтобы заплатить за обучение. Однажды утром он позвонил своей подруге, но та не взяла трубку. Тогда он сел в машину и поехал на мост. Он думал все сделать без задержки, но, когда перелезал через перила, заметил, как кто-то кинулся к нему с другой стороны моста. А потом услышал голос сверху. Они проговорили почти два часа, и все это время Бертиа ни разу не взглянул наверх. "Я даже не знал, что он полицейский", — говорит он (разумеется, его собеседником был Бриггс).

После той истории Бертиа составил список, чего он должен добиться в жизни. И все сделал, как хотел. Через месяц после случая на мосту Кевин и его подруга поженились. Он устроился на работу и выяснил, что его новая страховка покроет расходы на роддом. А недавно Бертиа купил собственный дом. У него по-прежнему бывает плохое настроение, но он уже научился с этим справляться. "Надо выбирать, по какому поводу огорчаться, — говорит он, — и не нужно страдать по всем поводам одновременно".

18:47 Парковка у моста уже практически пуста, и Бриггс отправляет пару нарядов провести осмотр. Довольно быстро патруль находит черный пикап Ford F-350: двери не заперты, ключи в замке зажигания, в бардачке — права штата Калифорния. Спустя несколько секунд Бриггс слышит по рации имя.

Это наш парень? Бриггс кричит:

– Томас!

Ну наконец-то зацепка. Лежа на пузе, непреклонный Бриггс кричит в темноту:

– Это большой день для тебя, Томас. Большой! Требуется мужество, чтобы прийти сюда и перелезть через ограждение, поставить на кон жизнь. Прыжок — это просто. Но он принесет страдание нам. Принесет страдание твоей семье. Давай поговорим о твоей семье, Томас!

Он спрашивал о семье раньше, но Томас не отвечал. Теперь его имя изменило характер разговора, возвращая Томаса к реальности.

– Бьюсь об заклад, у тебя есть дети, да, Томас? Расскажи мне о своих детях. Ты можешь прыгнуть от меня. Я справлюсь. Но что насчет них? Неужели ты хочешь, чтобы они думали о твоей смерти перед каждым Рождеством?

Бриггс чувствует, что Томас начинает уступать. Но опасность от этого только растет: если пройдет судорога в замерзших руках, которые еще держат его в 70 метрах над водой, — он упадет... Но в конце концов Томас едва заметно кивает, и Бриггс мгновенно подает знак высотникам.

44%
людей, решившихся покончить с собой, делают это во второй половине дня.

19%
самоубийц кончают с собой из-за страха перед наказанием после какого-то поступка.

20
случаев на 100 000 человек в год. Такова печальная статистика самоубийств в Украине.

70%
больных разного рода депрессиями обнаруживают суицидальные настроения.

Источник: Всемирная организация здравоохранения

19:15 Томас сидит на тротуаре, трясясь от холода, изможденный, весь в синяках. Живой. Это момент, когда все после сильнейшего напряжения наконец могут расслабиться. Сержант Джим Хики (а он еще и бывший футболист) позже скажет: "Это как если минуту назад ты стал чемпионом мира". Бриггс провожает Томаса к машине скорой помощи. По пути и раскрывается вся эта история — про работу на стройке, которую Томас потерял, про ссору с женой, про то, как все беды, кажется, свалились на него в один день. Но вот этот день подходит к концу. "Эти парни на мосту полны решимости, и я просто кидаю в них кучу слов. А они смотрят на меня невидящими глазами. Но потом они возвращаются из-за ограждения, проходит какое-то время, я встречаю их — а глаза новые, живые". Кевин поддерживает отношения со многими из тех, кого оставил жить на этой земле. Через пару месяцев после истории с Томасом он полетит в Нью-Йорк, чтобы получить премию Американского фонда по предотвращению самоубийств. И с ним на сцену выйдет другой Кевин — парень, которого он еще в 2005-м тоже выловил из-под моста. ■

ФОТО: CORBIS

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

909

ЧЛЕНОВ СЕКТЫ "ХРАМ НАРОДОВ" ПОКОНЧИЛИ С СОБОЙ, ПРИНЯВ ЯД, 18 НОЯБРЯ 1978 ГОДА В ДЖОНСТАУНЕ (ГАЙАНА). КАК СПАСТИ САМОУБИЙЦУ ОТ ПОСЛЕДНЕЙ ОШИБКИ — СМОТРИ НА СТР. 86

АМАТОФОБИЯ

ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ БОЯЗНЬ ПЫЛИ. НО ДАЖЕ ЕСЛИ ТВОЯ НОВАЯ ДЕВУШКА НЕ ПСИХ, ТЕБЕ ВСЕ РАВНО ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬ СВОЙ ДОМ В ЧИСТОТЕ. ПОЧЕМУ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 60

13

ЧЕЛОВЕК СТАНОВИЛИСЬ ОБЛАДАТЕЛЯМИ ТИТУЛА "МИСТЕР ОЛИМПИЯ" ЗА 50-ЛЕТНЮЮ ИСТОРИЮ КОНКУРСА. О САМЫХ-САМЫХ ИЗ НИХ ЧИТАЙ НА СТР. 80

15

МИНУТ НАДО ПОДЕРЖАТЬ В МОРОЗИЛКЕ ЛУКОВИЦУ, ЧТОБЫ ПОТОМ НАРЕЗАТЬ ЕЕ, НЕ ПРОРОНИВ И СЛЕЗИНКИ. ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НА КУХНЕ УЛОВКИ ИЩИ НА СТР. 72

>75

ВИДОВ НАРУШЕНИЯ СНА УЖЕ ВЫЯВЛЕНО УЧЕНЫМИ, И РАБОТА ПРОДОЛЖАЕТСЯ. ВЫЯСНИ, ВСЕ ЛИ У ТЕБЯ ХОРОШО СО СНОМ, ПРОЙДЯ ТЕСТ НА СТР. 66

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ЛУДИНА

ПОДНИМИТЕ МНЕ ЩЕКИ

МОЕ ЛИЦО СТЕКАЕТ С ЧЕРЕПА, КАК ЧАСЫ НА КАРТИНЕ ДАЛИ. НО Я ПРОДОЛЖАЮ ТЯНУТЬ РУЧКУ УПРАВЛЕНИЯ НА СЕБЯ, ЗАВЕРШАЯ ПЕРВУЮ В СВОЕЙ ЖИЗНИ МЕРТВУЮ ПЕТЛЮ, ВЫПОЛНЕННУЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В кресло пилота меня привел идущий сейчас в кинотеатрах фильм “Интерстеллар”. Сначала дважды герой обложек МН Мэттью Макконахи, сыгравший в нем летчика, посоветовал нам обязательно попробовать управление самолетом. А потом марка Hamilton, также отметившаяся в этом фильме, прислала приглашение на авиашоу во французский Сен-Максим. Швейцарские часовщики привезли туда свой свежекупленный (налетавший всего 46 часов) спортивный винтовой самолет Extra 330LX: “У вас будет возможность полетать вторым пилотом и лично выполнить фигуры высшего пилотажа”. И вот я уже стою на небольшом аэродроме и смотрю на ярко-оранжевый фюзеляж с моей фамилией на боку — обычно на нем летает француз Николя Иванофф.

ВЗЛЕТ, ТРОНУЛСЯ

На дворе — октябрь. Только что прошла гроза, и сразу стало очень жарко. “Сними брюки, — говорит чемпион мира по аэробатике Франсуа Ралле, протягивая мне летный комбинезон, — в кабине духота, я сам под комбинезоном без штанов”. Я переодеваюсь и занимаю кресло впереди — в Extra пассажир сидит первым.

– Добро пожаловать на борт! Если придется прыгать, отстегнешь ремни, а я сделаю переворот, чтобы ты выпал, тогда и дергай кольцо парашюта, — буднично инструктирует меня Франсуа, пока мы выруливаем на взлетную полосу.

В кабине никакой отделки — только трубы силовой конструкции, шкалы приборов и ручка управления. “Let's go!” — слышу я в наушниках; под нарастающий рев 6-цилиндрового мотора и звуки песни Beggin группы Madcon самолет легко отрывается от земли. Мы направляемся ближе к морю, туда, где нам разрешили крутиться, вертеться, взлетать и падать (я надеюсь, не совсем до земли) — в общем, показывать высший пилотаж.

Вид из самолета шикарный, погода тоже, и все же мне как-то не по себе. Вспоминая Довлатова: “атмосфера, как в приемной у дантиста”. Мои мысли прерывает пилот, который с интонацией конферансье объявляет: “Мертвая петля!” — и самолет устремляется строго вверх. Мое тело моментально становится в три-четыре раза тяжелее, будто меня притягивает к спинке кресла мощнейший магнит. Не успеваю свыкнуться с этим ощущением, как волосы встают дыбом — самолет уже летит вверх шасси, после чего легко возвращается в нормальное положение. “А теперь ты”, — говорит пилот, и я даже переспрашиваю, не ослышался ли.

Да, действительно этот отчаянный французский парень хочет, чтобы я сам повторил то же самое. Была не была! Берусь за ручку управления и в зеркале вижу, как Франсуа показательно поднял руки — мол, он ничего не трогает. “Пуль зе стик, пуль-пуль-пуль!” — командует он на своем французском английском, и я послушно тяну на себя неожиданно тонкую (в палец толщиной) и почти невесомую ручку.

В этот раз ощущения от петли еще более противоречивые. Это похоже на американские горки, только там ты никак не влияешь на крутость виражей, а тут все в моих руках — отпущу ручку, и перегрузка закончится. Я не отпускаю и немного коряво, но все же заканчиваю маневр: “Вандефуль!” — одобряет Франсуа. Расслабиться мне он не дает: “Теперь я делаю бочку”. Мы мягко проворачиваемся вокруг своей оси, и, как и в прошлый раз, приходит моя очередь попробовать.

Я отклоняю ручку влево сантиметров на десять, и Extra тут же делает полный оборот. Может, я прирожденный пилот? С машиной и то первое время управляться было сложнее.

АВИАШОУ FREE FLIGHT WORLD MASTERS

В октябре 2014 года авиашоу во французском Сен-Максиме прошло в 4-й раз. Зрители (всего около 100 000 человек), расположившиеся прямо на пляже, наблюдали полеты акробатических самолетов, известных на весь мир пилотажных групп Patrouille de France и Cartouche Doré, истребителей Mirage 2000N и Rafale, боевых вертолетов Tigre.

АЭРОБАТИКА

Авиаспорт, выступления в котором делятся на две дисциплины: обязательную программу и фристайл. В первой пилоты должны показать программу из определенных фигур высшего пилотажа, не покидая квадрат со сторонами 1 км и оставаясь на высоте от 100 до 1000 м. Во второй — полная свобода творчества.

МАШИНА МЕЧТЫ

Возьми свои самые яркие ощущения от управления автомобилем, умножь их на десять — и ты все равно не получишь то, что чувствует пилот спортивного самолета.

Extra 330LX удивительно послушен. Благодаря этому стал одним из главных самолетов для аэробатики. Он немедленно следует за ручкой управления, а если та останавливает свое движение — замирает в том положении, в каком его оставили. Самолет не начинает снижаться или сваливаться с траектории, а так и летит вперед — хоть под углом в 45 градусов, хоть в 90, хоть просто пузом кверху.

Такая четкость в реакциях очень важна: на соревнованиях по аэробатике пилоты должны фиксировать машину под заданными углами. На краях крыльев Extra — специальные металлические конструкции, по которым из самолета легче оценивать его положение относительно горизонта. Франсуа поставил самолет вертикально и хочет, чтобы я убедился в точности этой фигуры. Убеждаюсь, и мы снова делаем несколько бочек, включая такие быстрые, что моя голова бьется о плечи, как язык в колоколе.

Такое ощущение, что законы физики сегодня не для нас. У меня это просто не укладывается в голове, как, впрочем, и то, что я, 32-летний журналист, еще вчера долбивший по клавишам, управляю самолетом в небе Лазурного побережья Франции. Сказать, что это странно, — ничего не сказать.

Да, мне и до этого доводилось летать на необычных самолетах — взять хотя бы космическую лабораторию ИЛ-76МДК или реактивный L-39 Albatros, на котором обучают пилотов истребителей. Но Extra 330LX просто потряс меня.

Казалось бы, тут нет реактивного двигателя и скорости "Альбатроса"; этот самолет не способен подняться на 6000 метров, как ИЛ-76МДК, чтобы камнем падать к земле, отчего в салоне на 20 секунд воцаряется невесомость. Но зато в этой крошке нет и ничего лишнего — только то, что нужно для любых фигур высшего пилотажа. Extra 330LX

НИКОЛЯ ИВАНОФФ

Аэроакробат, каскадер, участник соревнований Red Bull Air Race, которые объединили аэроакробатику с гонками. Из-за очередной гонки Иванофф и не присутствовал в Сен-Максиме, лишив себя удовольствия полетать со своим почти однофамильцем Ивановым. Во Франции вообще много людей со смутно знакомыми фамилиями. Так, победил на авиашоу Free Flight World Masters в этом году француз Александр Орловски.

ФРАНСУА РАЛЛЕ

Капитан французских ВВС в отставке, после ухода из армии занимается аэроакробатикой. В прошлом году выиграл чемпионат мира. Визитная карточка Франсуа в небе — фигура, имитирующая то, как военные отдают честь: пролетая перед публикой, самолет поворачивается к ней "лицом", продолжая лететь в том же направлении, что и прежде, только теперь боком, и как бы кивает, после чего снова поворачивается по направлению движения и гордо удаляется.

Extra 330LX

ДВУХМЕСТНЫЙ ПИЛОТАЖНЫЙ МОНОПЛАН

РАЗМАХ КРЫЛА: 8 М

ДЛИНА: 6,7 М

ВЫСОТА: 2,6 М

ВЕС: 660 КГ

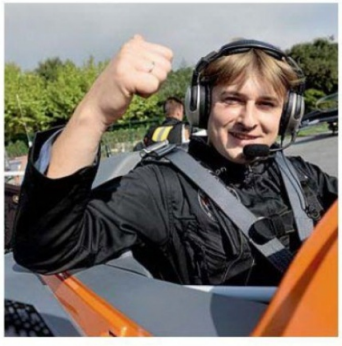
МОЩНОСТЬ: 315 Л. С.

СКОРОСТЬ: 407 КМ/Ч

ОБЪЕМ ТОПЛИВА: 189 Л

готов безропотно сносить перегрузки +/-10G, а на каждые 2 с небольшим килограмма веса тут приходится 1 лошадиная сила. Об удивительной управляемости таких самолетов говорит, например, видео в Интернете: ты наверняка видел, как пилот умудрился вывести машину из штопора и мягко посадить ее, несмотря на то что у самолета отвалилось одно крыло.

Пока именно послушность этой машины, а вовсе не красота Земли или страх за собственную жизнь, — мое самое яркое впечатление от полета. Впрочем, конечно, я не могу судить обо всех повадках Extra. Ведь все же моя роль в управлении самолетом не больше, чем у ребенка, сидящего на коленях отца за рулем машины. Даже когда Франсуа не держится за ручку управления, тяга и все остальные параметры полета остаются под его постоянным контролем, а наша высота и маневренность позволяют легко исправить любую мою ошибку.



СМОТРИ, КАКАЯ ФИГУРА

Убедившись, что я не блюю от каждого переворота, Ралле решил устроить мне настоящую проверку: “Теперь мы сделаем вертикаль с винтом. Жесткую. Готов?” Я киваю, и мы на полном дросселе под прямым углом уходим в небо.

200, 300, 500, 1000 метров. На американских горках перегрузки длятся пару секунд, а тут стрелка прибора передо мной застыла на отметке 6G и, кажется, не собирается с нее слезать. Но Франсуа этого мало — самолет начинает с неистовой силой проворачиваться вокруг своей оси. Это уже серьезно!

Так мы и летим вверх, пока откуда-то не появляется дым, а пропеллер как-то пугающе не замедляется. Extra клюет носом и в непривычной тишине, пришедшей на смену урчанию двигателя, начинает падать. "У нас что, заглох мотор?" — мелькает у меня в голове, но пилот тут же "ловит" машину, урчание возобновляется, мы снова летим как надо. Оказалось, Франсуа в верхней точке фигуры "колокол" просто сбросил газ, а я уж было подумал, что колокол звонит по мне. В следующую секунду у меня снова перехватывает дыхание: Ралле решает полетать вниз головой, и я тут же повисаю на ремнях. Сквозь стекло я вижу под собой облака, море и землю, которая кажется красивой, но слишком твердой на вид.

"В небе всегда хорошая погода, — будто прочел мои мысли Ралле. — Я раньше служил в ВВС, летал на истребителе Mirage 2000. Бывало, внизу все серое и идет дождь, но ты садишься в самолет, поднимаешься повыше, а там голубое небо. В такие дни я шел после работы с улыбкой до ушей и думал: чего все такие хмурые? Небо-то высоко над тучами все равно светлое".

Под это романтическое отступление мы и совершаем посадку. "А ты крепкий парень!" — хлопает меня по плечу Франсуа. "Да, я такой!" — пытаюсь улыбнуться я и на нетвердых ногах направляюсь к выходу с аэродрома. "Эй! Выход с другой стороны", — смеется Франсуа. Похоже, виражи все же вскружили мне голову сильнее, чем я думал. ■

ПЕРЕГРУЗКИ

Отрицательная и положительная перегрузки отличаются своим направлением. При положительной перегрузке (когда ты летишь вверх) кровь отливает в ноги, что можно компенсировать, надев противоперегрузочный костюм: он будет надуваться, сдавливая конечности и препятствуя перетоку крови. С отрицательной перегрузкой (она образуется, когда ты летишь с ускорением вниз) все сложнее: при ней кровь приливает к голове, которую сдавливать бесполезно.

Взлет на пассажирском самолете	1,5 G
Поездка на американских горках	4–6 G
Фигуры высшего пилотажа на спортивном самолете	-7/+12 G

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ПОЛЕЗАЙ В ПЕТЛЮ

Что такое TRX? Кому этот снаряд будет полезен и для чего? Какие упражнения с TRX из множества имеющихся должен выбрать именно ты? Отвечает Men's Health.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Петли TRX (Total Body Resistance Exercise) — снаряд необычный, но хорошо себя зарекомендовавший и быстро набравший популярность в фитнесе. О том, кто и как придумал соорудить из парашютных строп прообраз первого TRX, мы писали в ноябре этого года. Затем в редакцию пришло письмо: "Больше всего в номере меня заинтересовала статья о тренажерах TRX. И у меня к вам выгодное предложение. Может, вы со своей стороны подготовите комплекс упражнений на ремнях, а я пока сбегаю в магазин за петлями TRX? (Ну, пожалуйста!)".

Если сказано волшебное слово — мы отказать не в силах. Итак: TRX — это мобильное и компактное устройство, позволяющее тренироваться относительно полноценно в любых, даже самых сложных, условиях — как в тренажерном зале, так и на улице, в гостиничном номере, под крылом истребителя или на пляже турецкого отеля. Лишь бы было куда прицепить петли. Сам снаряд легко помещается в небольшую сумку и вполне по карману даже студенту-двоечнику. Какую конкретно петлю выбрать? Не так уж и важно, выбирай ту, с которой тебе удобнее. Петли TRX и им подобные имеют незначительные вариации в конструкции, но ни суть, ни структура упражнений от этих вариаций не меняются.

Что может TRX

TRX прежде всего — прекрасный инструмент для эффективного метаболического тренинга. Гибкая конструкция петель превращает самые простые отжимания в сложнейшее комбинационное упражнение, задействующее массу мышечных групп одновременно. Благодаря этому, а также из-за повышенной координационной сложности большинства упражнений, тренинг на TRX способствует более активному расходу энергии во время занятия, а также созданию высокого уровня метаболического отклика, который позволит тратить калории спустя многие часы после окончания тренировки.

Кроме того, TRX полезен как снаряд, позволяющий тренировать практически все тело без ударной или прямой нагрузки на позвоночник. Это не значит, что он однозначно подходит всем травмированным людям, новичкам или пожилым, но вещь в хозяйстве, несомненно, полезная.

Чего не может TRX

Чтобы продать побольше тренажеров — о каком бы снаряде ни шла речь, — тебе будут рассказывать о нем всякие небылицы. Например, про то, что тренировки с TRX — это быстрый способ прийти в форму, что они подходят людям всех возрастов, атлетических кондиций и антропометрий. Что благодаря занятиям на TRX ты быстро нарастишь мышцы на груди и руках, кубики на животе и, чего уж там, модную прическу на голове. Далеко не все из перечисленного правда.

TRX — это просто спортивный снаряд, такой же, как, скажем, гири, штанга или медбол. Включать его в свои тренировки однозначно полезно, но исключать все остальное, перечеркивая несомненные достоинства "конкурентов", — большая ошибка. Поверь, скорость набора физической формы от избранного снаряда практически не зависит. Тут куда важнее умение грамотно планировать нагрузки, сочетать их и тренироваться по регулярному и разумному графику.

УРОВНИ

Дабы отнестись к тренировкам на TRX с умом, мы разделили аудиторию этой публикации на три группы — выбирай свою.

УРОВЕНЬ 1

Новички

Ты собираешься приступить к регулярным занятиям, но из оборудования имеешь только TRX. Тебе предписаны самые простые упражнения и простые же методы, а именно — обычные подходы. Через месяц занятий начинай добавлять в тренировку упражнения с другими снарядами (гантели, перекладина, штанга), через 3 месяца с начала регулярных тренировок — переходи на уровень 2.

УРОВЕНЬ 2

На выносливость

Ты занимаешься давно, большей частью дома, а вот еще и TRX приобрел. Простыми подходами тебя не удивить, поэтому просто добавляй занятия на TRX к своим привычным упражнениям — как тренинг на выносливость. Для этого ты будешь выполнять последовательно, в формате "лестницы", по 2–3 цепочки из 3 упражнений.

УРОВЕНЬ 3

Метаболические

Для занимающихся плотно и давно — и в тренажерном зале, и дома — TRX будет прекрасным средством для построения метаболических тренировок. Тут только хардкор: круговые тренировки на время, максимум повторов и лужи пота со слезами — чтобы вытащить на свет божий уже готовые мышцы из-под накопившегося жирка.

ТРЕНИРОВКИ

1. Новички

Тренировка будет занимать 40–60 минут, будет последовательной, простой и наберет интенсивность постепенно. Занимайся 2–4 раза в неделю через день, например, по понедельникам, средам и пятницам. Перед тренировкой посвяти 5–10 минут обязательной разминке. Если занимаешься дома, просто выйди на лестницу и поднимись-опустись на несколько этажей. Имей в виду, что по возвращении домой у тебя еще должны остаться силы на тренировку. Между подходами отдыхай до полного восстановления. Если в упражнении лишь одна конечность рабочая (как, например, в выпадах), сделай указанное количество повторов сначала для одной конечности, затем столько же — для другой.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Выпады назад	2*10–12	3*10–12	2*15–20	3*20
2. Ягодичный мостик двумя ногами	3*15–20	4*15–20	3*20–25	2*max
3. Отжимания, ноги в петлях	3*10–12	4*10–12	3*15–20	3*max
4. Подтягивания нейтральным хватом	3*12–15	4*12–15	3*15–20	3*max
5. Лицевая тяга	2-3*10–12	3*10–12	2*15–20	2-3*max
6. Планка, ноги в петлях	3*15 сек.	3*20 сек.	3*25 сек.	2-3*max

2. На выносливость

Проводи 2–3 дополнительные тренировки в неделю. Можешь делать их после основной тренировки или в отдельный день. Выполняй каждые три упражнения подряд в формате "лестницы": сначала по одному повтору каждого упражнения последовательно, затем — по два, затем — по три. И так — до последнего предписанного повтора (отдых между подходами внутри одной цепочки — минимальный). Выполнив все повторы одной цепочки, отдохни до полного восстановления и приступай к следующей цепочке.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ЦЕПОЧКА 1				
1. Присед на одной ноге 2. Отжимания, одна нога в петле 3. Складка	От 1 до 7 повторов	От 1 до 8 повторов	От 1 до 9 повторов	От 1 до 10 повторов
ЦЕПОЧКА 2				
1. Подтягивания с пола 2. Тяга Кинга 3. Сгибания на бицепс двумя руками	От 1 до 7 повторов	От 1 до 8 повторов	От 1 до 9 повторов	От 1 до 10 повторов
ЦЕПОЧКА 3				
1. Отжимания в петлях 2. Диагональная складка в упоре	От 1 до 10 повторов	От 1 до 12 повторов	От 1 до 15 повторов	От 1 до максимума

3. Метаболические

Занимаешься давно, интенсивно и увлеченно, но хочешь большего? Вот тебе добавка — интенсивная круговая тренировка. Добавляй ее к основным занятиям или посвяти 1–2 недели только таким занятиям, проводя 4–6 тренировок в неделю. Эффективное жиросжигание будет тебе расплатой за усилия. Выполняй все упражнения по кругу, последовательно, не меняя их порядка. Для каждого упражнения в таблице указано время на подход в секундах. Твоя задача — сделать максимальное количество быстрых, но технически верных повторов. Если упражнение выполняется одной рукой или ногой (например, подтягивания на одной руке), продолжительность подхода в плане тренировки будет представлена как "15/15 секунд", то есть 15 секунд на одну руку, 15 — на вторую. Между упражнениями отдых сведи к минимуму — не более 15–20 секунд. Сделав полный круг, полежи на полу до полного восстановления. Когда дыхание, зрение и сознание вернутся к тебе, повтори круг еще 3–4 раза. На этом тренировка закончена, герой!

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Болгарский сплит-присед	15/15 сек.	20/20 сек.	25/25 сек.	30/30 сек.
2. Отжимания от TRX	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.
3. Прыжковая тяга Кинга	15/15 сек.	20/20 сек.	25/25 сек.	30/30 сек.
4. Подтягивания на одной руке	15/15 сек.	20/20 сек.	25/25 сек.	30/30 сек.
5. Ролл-аут	20 сек.	20 сек.	30 сек.	30 сек.
6. Отжимания, ноги в петлях	20 сек.	20 сек.	30 сек.	30 сек.
7. Складка	20 сек.	20 сек.	30 сек.	30 сек.
8. Y-разводки	30 сек.	30 сек.	40 сек.	40 сек.

Отжимания, ноги в петлях

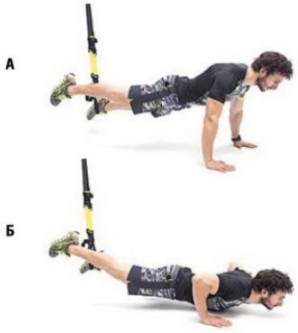
МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

Продень ступни в мягкие петли TRX и встань в упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч. Выпрями ноги и выведи корпус в одну линию с ногами (А). Не меняя положения тела, согни руки в локтях и опусти грудь как можно ближе к полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Отжимания, одна нога в петле

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

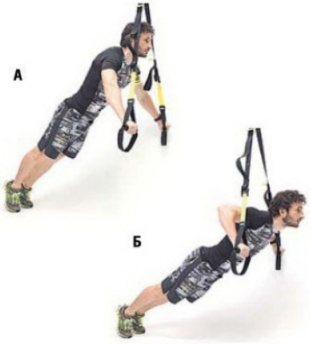
Продень левую ступню в соединенные вместе петли, ладони поставь на пол чуть шире плеч и выпрями обе ноги, немного отведя правую в сторону (А). Согни руки и опустись как можно ниже (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания от TRX

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

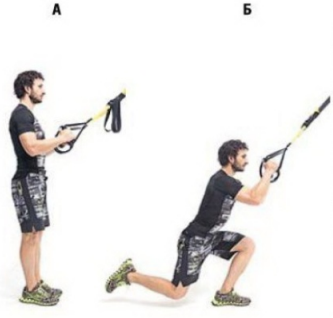
Займи положение упора лежа — ноги на ширине плеч и на полу, а руки в петлях. Выпрями руки и расположи их вертикально (А). Сгибая руки в локтях, аккуратно опустись, одновременно разводя руки в стороны, как при выполнении жима гантелей лежа (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Выпады назад

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Встань прямо, ступни на ширине таза. Двумя руками держись за петли, натянув их на себя (А). Сделай шаг назад и опустись в выпад, согнув обе ноги в коленях, но не касайся ступней задней ноги пола (Б). Помогая себе руками, вернись в исходное положение и повтори движение. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Приседания на одной ноге

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Возьмись за рукояти TRX и встань на левую ногу, подняв правую перед собой (А). Не отрывая пятки рабочей ноги от пола, опустись в глубокий присед (Б). Старайся при этом не коснуться пола пяткой правой ноги. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав заданное количество повторов, отдохни и смени ногу.

Болгарский сплит-присед

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Встань спиной к петлям, поместив в них стопу правой ноги. Корпус держи прямо, опорную ногу немного согни в колене (А). Отводя таз назад и стараясь не потерять равновесия, опустись в выпад (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все нужные повторы, отдохни и смени ногу.

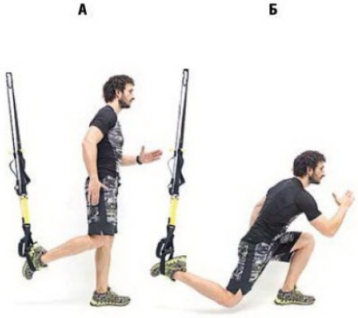
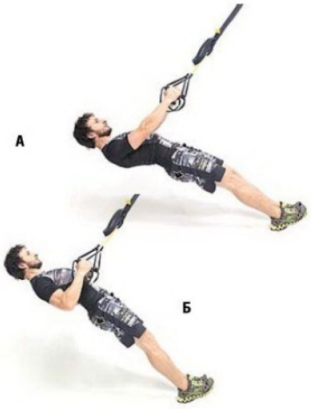


ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН, LEGION-MEDIA

Подтягивания нейтральным хватом

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

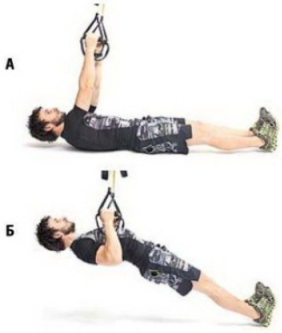
Возьмись за рукояти и повисни, выведя ноги вперед. Руки держи полностью прямыми и не прогибайся в пояснице (А). Сводя лопатки, подтяни рукояти к себе по сторонам от груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания с пола

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Ляг на пол, выпрямив ноги и взявшись за рукояти. Длину снаряда отрегулируй так, чтобы в нижней точке упражнения твои руки были прямыми, но тебе не приходилось тянуться за ними, отрывая плечи или голову от пола (А). Согни руки в локтях и сведи лопатки, поднявшись вверх (Б). Плавно вернись в исходное положение и ляг на пол. Именно ляг, а не касайся пола! Повтори нужное количество раз.



Подтягивания на одной руке

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Повисни левой рукой на двух петлях, соединив их вместе. Правую руку отведи в сторону и вниз (А). Сохраняя единую линию между ногами и корпусом, подтянись за счет усилия левой руки. Правой рукой потянись вверх и вперед (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Men'sHealth

ТЕЛЕФОН ПОДПИСКИ: 390-58-66

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ НА ГОД И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Оплати онлайн на сайте mens health.com.ua/podpiska

2. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01054, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanoma.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал "Men's Health Украина"
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539, ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....
Индекс ..... Область .....
Город .....
Дом ..... Квартира ..... Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях. *Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**

вид платежа	сумма
☐ подписка на 6 месяцев	174,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	278,40 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**

вид платежа	сумма
☐ подписка на 6 месяцев	111,00 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	177,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины. В стоимость редакционной подписки включена стоимость почтовой доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине. При получении заявки и оплаты до 01 числа доставка журналов осуществляется со следующего месяца.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

Ягодичный мостик двумя ногами

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Ляг на пол, поместив обе стопы в петли. Ноги согни до прямого угла между голенью и бедром, руками упрись в пол (А). Напрягая ягодицы, поднимись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Тяга Кинга

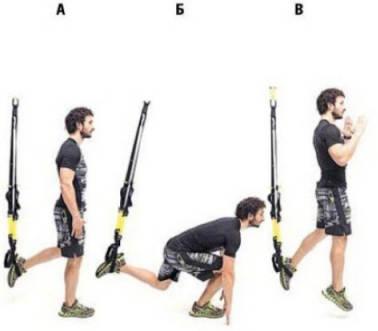
МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Встань спиной к петлям, поместив в них левую стопу. Опорную правую ногу держи чуть согнутой (А). Отводя таз назад и не округляя поясницы, наклонись вперед и дотянись до пола кончиками пальцев (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.

Прыжковая тяга Кинга

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, КВАДРИЦЕПСЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

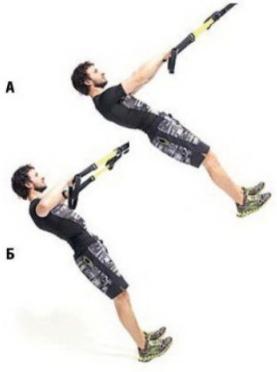
Из аналогичного предыдущему упражнению исходного положения — опорная нога правая, чуть согнута, левая в петле позади тебя (А) — наклонись вперед и коснись пола кончиками пальцев (Б). Сразу же мощно выпрямись и немного подпрыгни, оторвав стопу правой ноги от пола (В). Мягко приземлись и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Подтягивания широким хватом

МЫШЦЫ: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА

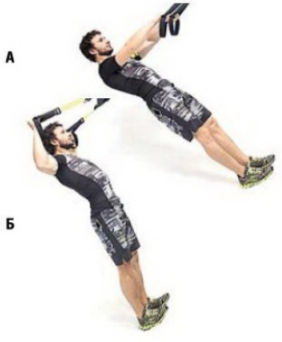
Возьмись за рукояти и повисни на прямых руках, выведя ноги вперед. Спину держи прямой, ладони направь вниз (А). Разводя локти в стороны, подтянись и сведи лопатки. Плечи в верхнем положении должны располагаться параллельно полу, а предплечья — продолжать линию троса (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Лицевая тяга

МЫШЦЫ: СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Вновь повисни на петлях в исходном положении для подтягиваний. Ладони разверни вниз (А). Потяни петли на себя, разводя локти в стороны и одновременно с этим разворачивая их наружу. В конечной точке плечи должны быть перпендикулярны корпусу, а предплечья — перпендикулярны плечам. Ладони развернуты вперед (Б). Без рывков и ускорений вернись в исходное положение и повтори.



Y-разводки

МЫШЦЫ: СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Повисни на петлях, выпрямив руки и направив ладони вниз. Ноги держи прямыми, соединив пятки (А). Практически не сгибая рук в локтях, разведи их в стороны так, чтобы в итоге получилась буква Y, и с силой сведи лопатки (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Планка, ноги в петлях

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА

Помести ноги в петли, выпрями их и встань на предплечья. Локтевые суставы должны располагаться строго под плечевыми, предплечья параллельны друг другу. Втяни живот, напряги ягодицы и выведи корпус в одну линию с ногами. Задержись в этом положении нужное количество времени.

Складка

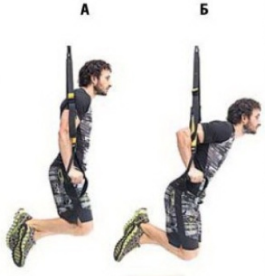
МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Продень ноги в петли и встань на руки, словно собрался отжиматься. Ноги держи прямыми, ноги с телом в одну линию (А). Напрягая мышцы живота, поведи таз вверх и постарайся поднять его как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение, не позволяя себе прогибаться в пояснице. Повтори.

Отжимания в петлях

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТЫ

Повисни на петлях, как при выполнении отжимания на брусьях. Согни ноги в коленях и скрести лодыжки (А). Чуть наклоняя корпус вперед, согни руки в локтях и опустись до параллели плеча с полом (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Диагональная складка в упоре

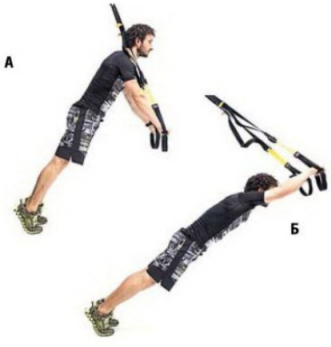
МЫШЦЫ: КОР ПОЛНОСТЬЮ, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Продень ноги в петли и прими положение упора лежа. Ноги выпрями, корпус держи с ними в одну линию (А). Подтяни колени к плечам, одновременно разворачивая их вправо от себя (Б). Вернись в исходное положение и сделай движение уже в другую сторону — получишь 1 повтор.

Ролл-аут

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА, МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

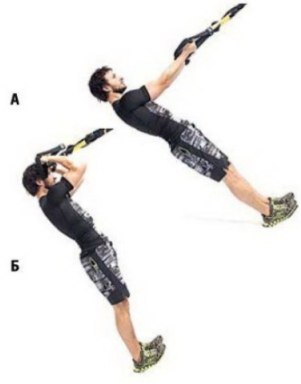
Поставь ступни на ширине плеч, а руки — в петли TRX. Вытяни тело в одну линию с ногами, расположив прямые руки вертикально (А). Напряги живот и, сохраняя поясницу в нейтральном положении, поведи тело вперед, вытягивая руки перед собой (Б). Достигнув максимально далекой точки, аккуратно вернись обратно и, не расслабляя мышц живота, повтори движение.



Сгибания на бицепс двумя руками

МЫШЦЫ: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Повисни на петлях, развернув ладони вверх (А). Не опуская локтей, напряги бицепсы и согни руки, приблизив кисти к боковым частям головы (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Сгибания на бицепс одной рукой

МЫШЦЫ: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьмись правой рукой за соединенные вместе петли. Левую отведи в сторону, корпус и ноги держи в одну линию (А). Максимально согни правую руку в локте, направляя кисть сбоку от головы (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

ТЯНИСЬ КО СНУ

Много работаю, часто задерживаюсь допоздна. В спортзал удается добраться только часов в 10 вечера, после тренировки — почти сразу в кровать. Знаю, вы уже много раз отвечали, что это не повод завязать с вечерней качалкой. Но я после нагрузок долго не могу заснуть. Что делать?

Если тренировка почти ночная, то ее интенсивность не должна быть высокой, а закончить ее стоит хотя бы за 2 часа до отхода ко сну. В идеале она не должна содержать упражнений с отягощениями, после них многим сложно уснуть по чисто физиологическим причинам. Но если деваться некуда, хотя бы попробуй после тренировки наше фирменное упражнение — оно одновременно и немного растянет тебя, и даст необременительную нагрузку на мышцы, вызвав приятную усталость. Стретч, пожалуй, единственный вид физической нагрузки, во время которой твои мышцы не нагреваются, а остывают. Как ты можешь догадаться, это положительно влияет на сон. Выполни эти движения как единую цепочку:

1 Встань в упор лежа — ступни на ширине таза, ладони на ширине плеч. Руки прямые, поясница и бедра в одну линию. Напряги ягодицы и мышцы кора. А теперь медленно сгибай локти так, чтобы опуститься. Таким же образом вернись в исходное положение. Если тебе сложно, можно приподнять таз или делать движение чуть быстрее.

2 Медленно опустись и коснись пола носом. Держи локти как можно ближе к корпусу, а мышцы живота и ягодиц напряженными. Теперь выпрями руки и вернись в исходное положение, но не просто так, а напрягая руки, будто хочешь свести их вместе. Это дополнительно нагрузит грудные мышцы.

3 Не сгибая ноги в коленях, смести таз назад и вверх. При выпрямленных руках твое тело сформирует перевернутую букву V. Это исходное положение для следующего отжимания. Сохраняя близкое к вертикальному положение корпуса, согни руки и постарайся коснуться пола кончиком носа. Во время движения вниз разводи локти в стороны. За счет усилия мышц рук вернись в исходное положение с поднятым тазом.

4 Представь, что перед тобой низкие ворота, под которыми есть небольшой лаз. Постарайся "пролезть" в него. Согни руки и приблизь нос к полу. Сразу же, продолжая двигаться вперед, выпрями руки и выгни спину. Вернись в исходное положение.

Одна цепочка = 1 повтор.
Сделай 5 повторов, и приятных тебе снов!

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Надоели французские жимы! Решил заменить отжиманиями с отягощением... Эффективна ли такая замена?

НИКИТА

Эффективна, но все зависит от набора упражнений в рамках одной тренировки или недельного микроцикла. К примеру, если в твоей программе и так уже много жимов лежа, отжиманий на брусьях или жимов сидя/стоя, то односуставной французский жим будет разумнее, чем многосуставные отжимания с отягощением. Он позволит нагрузить трицепсы, не подвергая нагрузке уже уставшие плечевые суставы. Но у отжиманий есть большой плюс: они менее травмоопасны для локтевых суставов, чем французский жим. Поэтому в большинстве случаев это самая удачная замена.

Есть проблема в подъеме на бицепс на скамье Скотта: не могу удержать локти прямо, упорно разворачиваются немного наружу. Пытаюсь контролировать правильность движения — тут же возникает дикая боль в левом локте. Стоит отказаться от этого упражнения в пользу другого?

РОМАН

Начнем с того, что небольшой разворот предплечий при выполнении этого упражнения — ошибка несущественная, не переживай. Очень часто такая проблема вызвана недостаточной подвижностью запястных суставов. Попробуй не выпрямлять руки в нижней точке движения полностью, оставляй локти чуть согнутыми. А может, стоит сменить снаряд? Рекомендую EZ-гриф (поэкспериментируй с шириной хвата). Или просто выполни упражнение с гантелью одной рукой. Боль и дискомфорт уменьшатся или пройдут совсем.

Я тренировался по годовой программе набора массы для астеников, почти закончил 3-ю часть. Потом ушел в плавание на 4 месяца (я моряк). Зал на судне так себе, и я решил тренироваться по 1-й части программы. Когда вернусь домой, мне продолжить занятия с 3-й части программы или с той, по которой занимаюсь на судне?

BEST

Рекомендую продолжить с того, на чем ты закончишь в командировке. Пошаговое выполнение — основа эффективности годовой программы. Не простое чередование, а именно продуманная цепочка из тренировочных стимулов обязательно принесет плоды, если не нарушать ее целостность. Так что забудь о том, что когда-то ты уже доходил до 3-го этапа.

Кстати, объявление. Со следующего номера MH начинает публикацию годовой программы по набору мышечной массы для парней с нормальным телосложением. Первый этап, как ты понял, в январе 2015 года, следующие — в марте, мае, июле, сентябре и ноябре. Не пропусти!

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

КТО В ПАЛЬТО?

ВОЗМОЖНО, НЕ САМЫЙ ПРАКТИЧНЫЙ, НО НАИБОЛЕЕ ЭЛЕГАНТНЫЙ ПРЕДМЕТ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ — ПАЛЬТО — ОДИНАКОВО СТИЛЬНО ВЫГЛЯДИТ НА МУЖЧИНЕ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И СТАТУСА.

DKNY
oodji
DIESEL

В ОФИС

Никто не может тебе запретить носить пуховик на костюм. Но чтобы выглядеть в этом достойно, придется приложить немного усилий.

1/ Крой

Подбирай куртку такой длины, чтобы полы пиджака не торчали из-под нее. Чем ровнее и проще она будет выглядеть, тем лучше. Откажись от дутых и слишком эксцентричных моделей.

2/ Цвет

Яркая верхняя одежда — это круто. Во-первых, в ней невозможно слиться с толпой. Во-вторых, это модно. Красный цвет подходит практически всем. Бирюзовый отлично смотрится на блондинах, фиолетовый — на брюнетах, а рыжим к лицу зеленый.

ТЕХНОЛОГИЯ POLARTEC

Куртка **NAPAPIJRI**
Костюм и рубашка **MEXX**
Ботинки **Marc O'Polo**

ФОРМАТ

Для приверженцев традиционных сочетаний мы подобрали беспроигрышный комплект.

Лыжный свитер

Классический орнамент снова актуален. Даже если ты видел такой же джемпер в папином шкафу на даче, лучше купи новый.

COLIN'S

Синий деним

Зимой выбирай джинсы приглушенных оттенков, их будет проще сочетать с верхней одеждой и обувью.

GANT

Кожаный ремень

Пряжка из состаренного металла с джинсами смотрится лучше, чем блестящая.

TOMMY HILFIGER

В ГОРОД

Еще каких-то 15 лет назад пальто носили исключительно с брючным костюмом. Сегодня же это совершенно универсальный предмет гардероба.

1/ Крой

Slim fit — силуэт пальто, который хорошо сочетается с джинсами и прочей одеждой в стиле casual. Подбери минималистичный фасон, если собираешься носить пальто не только с джинсами, но и с костюмом.

2/ Цвет

Откажись от черного, он портит цвет лица, выглядит старомодно и слишком официально. Меланжевое серое пальто со сдержанной фурнитурой пригодится на все случаи жизни. Его можно носить с обычными джинсами, яркими чиносами и офисными брюками.

100% ШЕРСТЬ

Пальто **Marc O'Polo**
Джемпер **Pepe Jeans**
Брюки **TOMMY HILFIGER**
Броги **Marc O'Polo**

ВАРИАНТ

Если отказаться от джемпера в пользу рубашки с галстуком, есть шанс выглядеть более строго, но не менее стильно.

Галстук

Подбери галстук, по фактуре и цвету близкий к пальто, так твой образ будет выглядеть продуманным и завершенным.

DKNY

Черные джинсы

501-я модель в черном цвете — лучший выбор этого сезона. Отлично выглядят и с пиджаком, и со свитером.

LEVI'S

Шнурки

Контрастные шнурки к цветной обуви выбирай осторожно. Если не уверен, оставь сочетание, которое разработали дизайнеры.

ARMANI JEANS

НА АНГЛИЙСКИЙ МАНЕР

Оксфорды, некогда строгая и официальная обувь, по иронии судьбы на сегодняшний день имеют наибольшее количество неформальных интерпретаций. Чем ярче цвет твоей новой пары, тем интереснее облик в целом.

Хороший тон

Контрастная подошва обуви автоматически переводит ее из разряда классической в категорию casual.

Polo Ralph Lauren

Сыграть на руку

Если отказаться от классической обуви, то и перчатки можно подобрать под что-нибудь другое. **Комбинированные** модели отлично смотрятся с пальто и, как правило, теплее, чем полностью кожаные.

COLIN'S, DIESEL

Шейный отдел

Тканый шарф вместо вязаного — вариант для тех, кто носит рубашки.
Повяжи его вместо галстука на рубашку под пиджак или обмотай вокруг шеи традиционным способом.

Pepe Jeans, COLIN'S

ФОТО: ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО. НАТАША ВОЛК. МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА: ЛИЛИЯ НОВИКОВА. МОДЕЛЬ: МАРК ЛАЗЕБНЫЙ (MADE BY MODELS)

ПРОВЕДИ ЕЕ ЗА НОС

Аромат, что нравится одной девушке, другая сочтет ужасным. Выбери свидание своей мечты и сопоставь с запахом, который усилит твою харизму.

На свидание к актрисе *Опиши свой стиль.*

- Джордж Клуни. И портной у меня тот же.
- Я ношу рубашки, только если можно надеть кеды.
- Если это носит Брюс Спрингстин, то и я ношу.

Твой напиток?

- Живое пиво
- Коктейли, вермуты

Визит к художнице *Тебе нравится инди-рок?*

- Конечно, если Дэйв Меттьюс считается инди...
- Если группа появляется на радио, теряю к ней интерес.

Какое слово описывает тебя лучше?

- Загадочный
- Крутой
- Сильный

Ты старше 35?

- Нет
- Да

Выбери модель для подражания

- Стив Джобс
- Уоррен Баффет

Вечер со светской львицей *Что ты предпочитаешь?*

- Живой концерт
- ...или джаз?
- Рок
- Смотреть телевизор

Это твои первые духи?

- Мой шкафчик забит
- Девственник

Встреча со спортсменкой *Ты занимаешься спортом?*

- Разве что на диване
- А ты можешь сделать леброн данк?

Что мы должны съесть?

- Парочку бургеров
- Что-нибудь экзотическое

Хорошо, острое?

- С кайенским перцем
- Тарелка хабанеро

Обворожить соблазнительницу *Ты танцуешь?*

- Только навеселе
- Даже прямо сейчас

DIOR HOMME
Цитрусовые ароматы легки, игривы, и с ними сложно "перестараться".

JOHN VARVATOS
Ноты корицы действуют на женщин крайне возбуждающе.

BOTTEGA VENETA
Можжевельник, сосна, пачули – теплое, богатое сочетание.

PACO RABANNE
Хочешь выглядеть зрелым? Немного мужественности не повредит.

BY KILIAN
Этот тяжелый вязкий запах для тех, кто не испугается.

KENNETH COLE
Освежающий незамысловатый запах. Одной капли достаточно, чтобы пробудить желание.

ISSEY MIYAKE
Древесные ноты этого аромата интригуют.

VINCE CAMUTO
Просто пахни как самый умный парень в помещении.

PRADA
Острый перец и бальзам заставят ее сердце витать в облаках.

VIKTOR & ROLF
Чили? Тобаско? Просто выдерни чеку и приготовься.

JIMMY CHOO
Ноты лаванды и пачули сообщат о неординарных вкусах.

RALPH LAUREN
Древесные ноты в сочетании с фруктовыми предлагают ей задержаться с тобой.

MICHAEL KORS
Оттенок сандала автоматически отделит тебя от хипстеров.

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ВОДНЫЙ ИСПОЛИН

Круизной компании Royal Caribbean принадлежат самые большие лайнеры в мире: спущенный на воду в 2009 году 362-метровый Allure of the Seas и уступающий ему в длине лишь 40 сантиметров Oasis of the Seas (2008 год). Quantum of the Seas — третий по величине в мире. Длина этого судна примерно равна протяженности трех футбольных полей, семидесяти семи Ford Focus или ста шестидесяти одного Шакила О'Нила. В ширину лайнер — 41 метр, то есть примерно как Триумфальная арка в Париже.

ALLURE OF THE SEAS	362 М
OASIS OF THE SEAS	361 М
QUANTUM OF THE SEAS	348 М
АВИАНОСЕЦ USS NIMITZ	333 М
"ТИТАНИК"	269 М

АЭРОДИНАМИЧЕСКАЯ ТРУБА RIPCORD BY IFLY

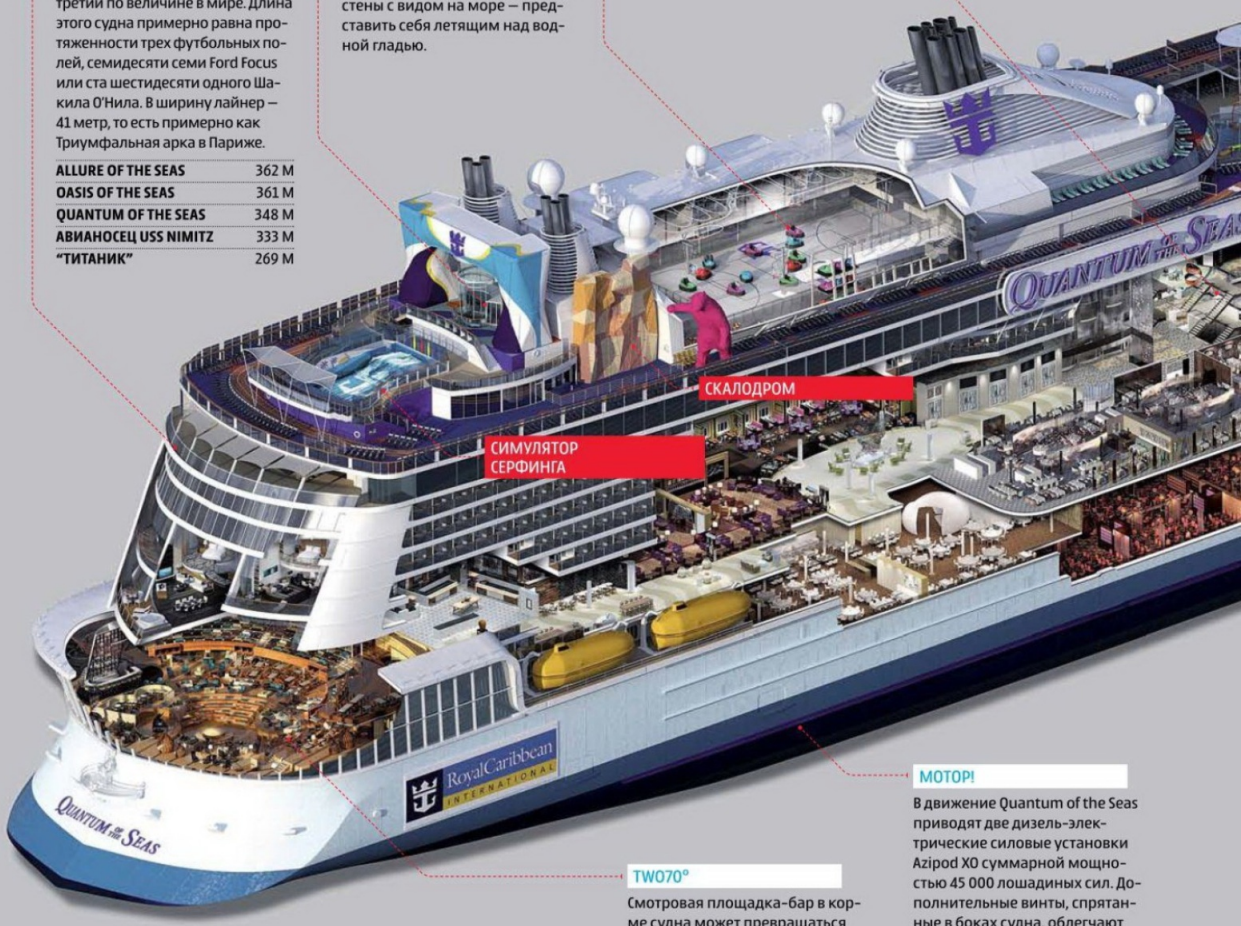
Мощные вентиляторы позволят любому желающему пережить ощущения полета, а прозрачные стены с видом на море — представить себя летящим над водной гладью.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР SEAPLEX

Днем — спортивная площадка, вечером — автодром с электромашинками, ночью — танцпол. Также Seaplex может трансформироваться в первый в мире плавучий роллердром.

BIONIC BAR

Бар с роботом вместо бармена. Возможно, приняв заказ, он будет говорить "I'll be back!", а прощаясь с гостем — "Hasta la vista, baby".



TWO70°

Смотровая площадка-бар в корме судна может превращаться в концертный зал.

МОТОР!

В движение Quantum of the Seas приводят две дизель-электрические силовые установки Azipod XO суммарной мощностью 45 000 лошадиных сил. Дополнительные винты, спрятанные в боках судна, облегчают маневрирование в портах.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

По периметру верхней палубы проложена дорожка для бега. Действительно, зачем пыхтеть в закрытом зале фитнес-клуба, когда можно дышать морским воздухом?

СМОТРОВАЯ ПЛОЩАДКА NORTH STAR

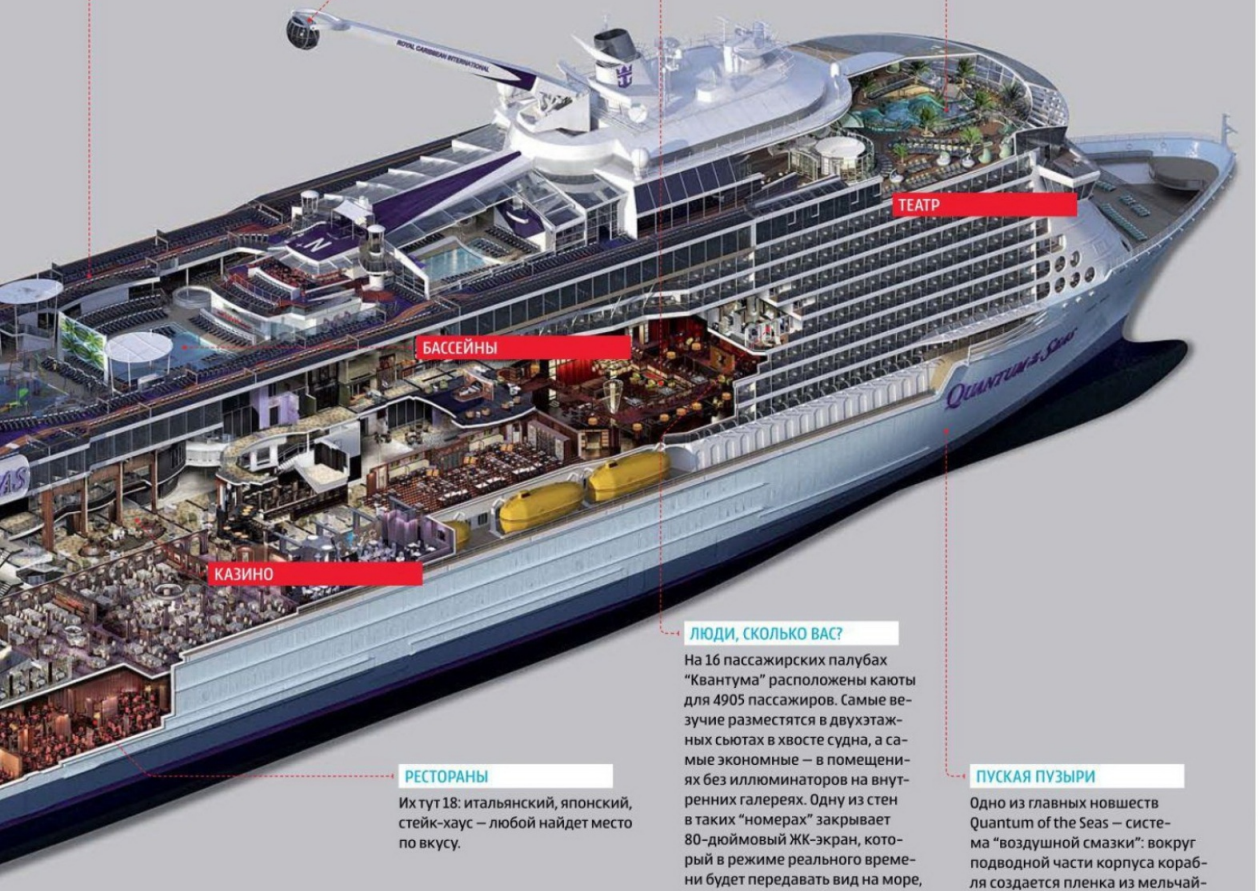
Прозрачная капсула рассчитана на 14 человек и предлагает панорамный вид с высоты 91 метр над уровнем моря.

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ MUSIC HALL

Место, где покажут лучшие мюзиклы нашего времени. Билеты на них, а также на любые другие развлечения на борту гости будут заказывать через специальное приложение для смартфонов и планшетов.

СПА И ФИТНЕС-ЦЕНТР

Закрытый стеклом комплекс позволяет купаться в любую погоду.



ЛЮДИ, СКОЛЬКО ВАС?

На 16 пассажирских палубах "Квантума" расположены каюты для 4905 пассажиров. Самые везучие разместятся в двухэтажных сьютах в хвосте судна, а самые экономные — в помещениях без иллюминаторов на внутренних галереях. Одну из стен в таких "номерах" закрывает 80-дюймовый ЖК-экран, который в режиме реального времени будет передавать вид на море, создавая иллюзию балкона (его можно выключить или закрыть шторами). Впрочем, все же большинство кают — 1507 из 2090 — имеют настоящие балконы.

РЕСТОРАНЫ

Их тут 18: итальянский, японский, стейк-хаус — любой найдет место по вкусу.

ПУСКАЯ ПУЗЫРИ

Одно из главных новшеств Quantum of the Seas — система "воздушной смазки": вокруг подводной части корпуса корабля создается пленка из мельчайших воздушных пузырьков, которая снижает гидродинамическое сопротивление и делает этот корабль на 20% экономичнее, чем "Оазисы". Максимальная скорость Quantum of the Seas — 22 узла (41 км/ч). Этот показатель — далеко не рекорд для крупных судов: тот же "Титаник" мог мчаться навстречу айсбергу со скоростью 24 узла (44 км/ч). Впрочем, "Квант морей" и весит побольше — 168 666 тонн против 46 328.

Круизный лайнер Quantum of the Seas

В этом номере мы решили пройтись по классическим мужским ролевым моделям: пилот самолета, звезда кино, чемпион. Для полного счастья не хватало только капитана, но мы решили написать не о человеке, а о том, ради чего мужчины и идут в море, — шикарном корабле. Перед тобой самый современный круизный лайнер в мире, который в 2015 году отправится в свое первое плавание.

ОСТРОВ. ОТДЫХ. ОКЕАН

Искать гармонию в себе лучше всего там, где она царит вокруг, и ничто этим поискам не будет мешать. Например, на коралловом острове в Мальдивском архипелаге посреди Индийского океана.

А ЕСЛИ ЭТО КУРОРТ GILI LANKANFUSHI, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА ЧАСТНОМ ОСТРОВЕ Ланканфуши в атолле Северный Мале, всего в 20 минутах хода на лодке от международного аэропорта Мале, то гармонию даже искать не придется — она сама проявится. Место такое.

Все номера Gili Lankanfushi расположены прямо на воде, включая 8 отдельных вилл и 7 вилл Crusoe, удаленных от основного комплекса и названных так, конечно же, в честь Робинзона Крузо. Ну а для особо требовательных гостей, желающих совместить максимальную уединенность с максимальной роскошью, есть Private Reserve — удаленная на 300 м от ближайших "соседей" вилла площадью 1400 кв. м, где ничто и никто не помешает наслаждаться видами океана, изысканной кухней и безупречным сервисом. На крыше каждого номера имеется терраса с кушеткой и обеденным столом, каждый номер оборудован своим "пляжем" — деревянным помостом для загара и отдыха у самой воды, и даже у кромки океана ты сможешь пользоваться включенным в стоимость номера широкополосным Wi-Fi-подключением к Интернету — конечно, если тебе захочется узнать, что происходит в том несовершенном мире, от которого ты отдыхаешь в тропическом раю.

Gili Lankanfushi сочетает в себе суперсовременный комфорт, гогеновские пейзажи и практически первозданную нетронутость природы, ведь одним из приоритетов курорта является поддержание экологического баланса. Для тебя это означает, что вода вокруг чистая, прозрачная и изобилует всякой разноцветной живностью, которой так приятно любоваться во время заплывов с маской и трубкой или погружений с аквалангом. Кстати, кроме дайвинга, здесь также можно заняться виндсерфингом и вейкбордингом, покататься на водных лыжах, поработать веслами на каноэ или падлборде и прокатиться на катамаране под парусом, причем парусно-гребные активности включены в стоимость. Ну а восстановить тонус утомленных мышц можно в спа с прозрачным полом, созерцая во время массажа движение волн.

Единственный недостаток этого курорта — рано или поздно придется уехать домой. Но зато всегда можно будет приехать еще и еще, ведь здесь всегда рады хорошим гостям. А вернуться тебе захочется непременно — ведь это Gili Lankanfushi.

ІНТЕРТЕЛЕКОМ

ЗАВСЕГДА ВЕЗДЕ ОНЛАЙН С 3G

К ХОРОШЕМУ ПРИВЫКАЕШЬ БЫСТРО. НАПРИМЕР, К ХОРОШЕМУ ДОМАШНЕМУ ИЛИ ОФИСНОМУ WI-FI, С КОТОРЫМ ИНТЕРНЕТ "ЛЕТАЕТ" И ВЕСЬ НУЖНЫЙ КОНТЕНТ ЗАГРУЖАЕТСЯ ЧУТЬ ЛИ НЕ В МГНОВЕНИЕ ОКА.

Габариты: 92,8 × 60,0 × 13,8 мм
Время работы:
в режиме ожидания — 200 часов,
в режиме работы — 4,5 часа
Радиус сигнала — до 10 метров.

Но стоит выйти из зоны действия стационарного Wi-Fi-роутера, как тебя будто отбрасывает в унылые времена безблагодатного диалапа. Вместо привычных 50–100 Мбит/с. скорость падает в лучшем случае до 236 — но уже кбит/с., ведь 2G или GPRS больше не могут. Что тем более обидно, когда у твоего нынешнего смартфона оперативной памяти больше, чем у твоего первого компьютера.

К счастью, с мобильным Wi-Fi-роутером от компании "Интертелеком", обеспечивающим самый быстрый в стране 3G-интернет на турбоскорости до 14,7 Мбит/с., эта проблема тебя не коснется. С ним все преимущества высокоскоростного мобильного Интернета у тебя в кармане — причем буквально. Компактность и длительное время работы, сильный и стабильный сигнал стандарта CDMA даже в движении на большой скорости, параллельное подключение до 8 устройств к одному роутеру — фактически это возможность устроить себе полноценный Wi-Fi-хотспот в любой точке Украины. Притом на самой широкой зоне покрытия — 70% территории нашей страны. Хочешь — ведешь онлайн-репортаж о своем отпуске, хочешь — создаешь мобильный офис или организуешь конференцию. Ну или просто пользуешься быстрым Интернетом вместе с друзьями — на учебе или на отдыхе. Как воспользоваться Интернетом, ты и сам найдешь — была бы возможность подключения. А она будет, ведь "Интертелеком" обеспечивает покрытие 3G более чем в 13 000 населенных пунктов Украины и на всех главных автомагистралях страны, а это значит, что ты будешь иметь постоянный доступ к любым онлайн-сервисам, облачным хранилищам и прочим радостям Интернета практически везде.

Именно оператор "Интертелеком" предоставляет связь по усовершенствованной технологии EV-DO REV. B+. С точки зрения обычного пользователя, этот странный набор букв означает, что только абоненты "Интертелеком" могут пользоваться мобильным Интернетом на турбоскорости до 14,7 Мбит/с. Ну а широкая линейка безлимитных тарифных планов начиная всего с 2 грн. в сутки позволит каждому выбрать себе мобильный Интернет по потребностям и возможностям. Свобода коммуникации обретает совершенно иной смысл с 3G от "Интертелеком".

ВЫИГРАТЬ ПОЛЕЗНЫЙ ГАДЖЕТ ПРОСТО!*

ПРЕИМУЩЕСТВА 3G TURBO

1. Скорость до 14,7 Мбит/с.
2. Самая широкая зона покрытия 3G в Украине (все областные центры, более 13 000 населенных пунктов, главные автомагистрали страны).
3. Постоянный доступ к любым онлайн-сервисам, приложениям, облачным хранилищам и т.д.
4. Самый быстрый 3G-интернет доступен любому планшету и смартфону.
5. Безлимитные тарифные планы от 2 грн. за день использования.

КАРТА ПОКРЫТИЯ 3G ОТ "ИНТЕРТЕЛЕКОМ"

РАЗЛИЧИЯ В ТЕХНОЛОГИЯХ

2G — 236 кбит/с.
3G — 3,1 Мбит/с.
3G Turbo — 14,7 Мбит/с.

Скорость передачи данных в 3G-сетях позволяет открыть для себя весь функционал онлайн-сервисов, например потоковое воспроизведение (streaming) данных (в частности, ТВ).

3G TURBO

*ПЕРЕХОДИ НА САЙТ И УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ

WWW.MENSHEALTH.COM.UA/INTERTELECOM

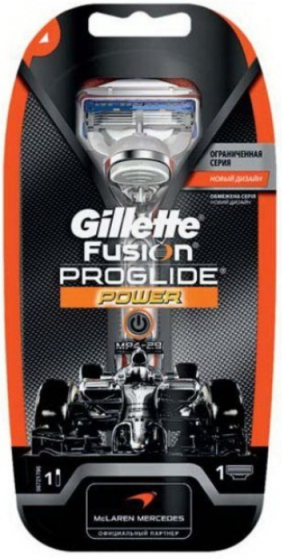
РЕКЛАМА

ВОЗРАСТ — НЕ АРГУМЕНТ

Твои года — это твое богатство, а кичиться богатством в приличном обществе не принято. Сохранить в этом вопросе благородную скромность тебе поможет средство от старения кожи Sisleÿum для мужчин, формула которого специально создана, чтобы защитить твою кожу от ежедневно воздействующих на нее негативных факторов. Холод, загрязненный воздух, стресс, раздражение после бритья — все это не прибавляет молодости коже. Поэтому утром и/или вечером не мешает нанести Sisleÿum, обеспечив коже питание, увлажнение и уход. Кстати, Sisleÿum можно использовать и как средство после бритья — действует мгновенно! В любом возрасте.

FORMULA БРИТЬЯ

Все поклонники гладкого бритья и быстрой езды могут совместить две своих привязанности в ежедневном утреннем ритуале, ведь лидер на рынке товаров для бритья Gillette выпустил новую лимитированную серию Gillette Fusion ProGlide в сотрудничестве с McLaren Mercedes — одной из самых титулованных команд в истории "Формулы-1". И Gillette, и McLaren — образцы совершенства в своей отрасли, причем и в бритье, и в гонках все зачастую решают доли миллиметра. Gillette Fusion ProGlide — это самые тонкие лезвия в истории Gillette, 60 компонентов и ряд инноваций. Точность в мелочах — совершенство в бритье!



ЧИСТАЯ ЗАБОТА

Чистка зубов — казалось бы, что может быть проще и привычнее? Но это только до первого применения новой электрической зубной щетки Philips Sonicare Diamond Clean. Всего две минуты чистки — а эффект как от получаса работы обычной щеткой, притом без "побочных эффектов" в виде травмированных десен и поврежденной эмали. С помощью технологии Sonic головка щетки совершает 31 000 движений в минуту, создавая динамический поток жидкости, очищающий межзубные промежутки, и удаляя в 7 раз больше зубного налета по сравнению с обычной щеткой. Недели использования достаточно, чтобы улыбка стала заметно белее, чем прежде, а после двух недель такого "гидромассажа" улучшится и состояние десен.

Щетка работает в пяти режимах, обеспечивающих оптимальный уход зубам и деснам, а уникальный дизайн и сменные насадки гарантируют безупречное качество чистки без усилий.

Ну а заряжать щетку можно не только с помощью стакана с зарядной базой, но и через USB-кабель или сетевой адаптер, что особенно удобно в путешествиях. Ведь вряд ли ты захочешь расставаться с Philips Sonicare Diamond Clean.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

ANTONIO BIAGGI: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
ARMANI JEANS: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин Walker, ул. Луговая, 12
COLIN'S: г. Киев, ул. Крещатик, 13
DIESEL: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
DKNY: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
GANT: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
G-STAR RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Jacques Britt, ROY ROBSON: г. Киев, ТВК "Глобус", 3-я линия, Майдан Незалежности
LACOSTE: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Lagerfeld: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
LEVI'S: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
MEXX: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Miguel Miratez: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Miraton, пр. Оболонский, 1б
NAPAPIJRI: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
oodji: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pedro del Hierro: г. Киев, ТРЦ Gulliver, пл. Спортивная, 1а
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Polo Ralph Lauren: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин Walker, ул. Луговая, 12
SPRINGFIELD: г. Киев, ТРК "Проспект", ул. Красногвардейская, 1в
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176

Совместный проект журнала «Домашний Очаг» и сети ресторанов «Мировая Карта»

Сладкие мечты

Острые ощущения

Жизнь со вкусом!

Расписание мастер-классов

29 ноября

РЕЦЕПТЫ СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

- Буйабес с крутонами и соусом руй
- Запеченное седло ягненка (технология приготовления при низкой температуре Sous-vide)

13 декабря

ФИРМЕННЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ОТ SAM'S STEAK HOUSE

- Стейки – история, способы приготовления и соусы к ним
- Фирменный яблочный пирог

20 декабря

НОВОГОДНИЙ ДЕТСКИЙ МАСТЕР-КЛАСС

- Американский бургер с картофелем фри
- Милкшейк
- Шоколадный брауни с ванильным мороженым

Кулинарные мастер-классы проходят в субботу с 12:00 до 15:00 по адресу: г. Киев, ул. Жилянская, 37, ресторан Sam's Steak House. Билеты можно забронировать и приобрести в ресторане Sam's Steak House или по телефону: (044) 502-2222*. Действует система скидок. Больше информации и фото с мероприятий – на сайтах goodhouse.com.ua и karta.ua.

*Звонки по указанному номеру телефона – согласно стандартным тарифам операторов телефонной связи.

Украинское издание Good Housekeeping
Домашний Очаг

Sam's steak house

X.З.*

*хочу знать

НЕПОСЛУШНЫЕ В ЦИФРАХ

Дед Мороз уже готовит оленей к вылету. Но простите, парни, — похоже, в некоторые дома он в этом году не заглянет.

7/10
столько парней садятся на стадионе не на свои места, а на те свободные, с которых лучше видно

39% из нас хотя бы раз проникали в кинозал без билета

70
процентов парней в прошлом году тайком заранее выведали, что им подарят на Новый год

98% из нас не убирают какашки за своей собакой на улице

85
процентов мужчин тратят в спортзале больше времени не на свои отжимания, а рассматривая, как отжимаются девушки

62% мужчин получали прямой неприязненный взгляд в ответ на то, что пялились на девушку слишком откровенно

43%
парней хотя бы раз передарили полученный подарок — потому что он был "по-настоящему ужасен"

79
процентов мужчин хотели бы видеть свою женщину "немного испорченной"

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ, МЕГАН ФОКС, МАЙЛИ САЙРУС
самые "испорченные" звезды, по мнению среднего читателя Men's Health

49
процентов мужчин хотя бы раз притворялись спящими, чтобы не делать работу по дому

39% из нас возвращали покупку в магазин, уже вовсю попользовавшись ею

35% признались, что просматривают порно на работе. А сколько не признались?

23% из нас воровали еду коллег из общего холодильника на работе

65%
парней отводят взгляд и ускоряют шаг, если видят на улице сборщика пожертвований на благотворительность

48% говорят, что "эээ, уже пожертвовали...", если их прижать к стенке

85
процентов парней хотя бы раз от души пускали газы в толпе

83%
тут же уходят с места, где они навоняли, "чтобы не запалиться"

МОЖНО ЛИ ПЕРЕДАРИВАТЬ

Можно и нужно, говорит психолог Брюс Вайнштейн, автор книги "Этичный ум". Так ты порадуешь другого человека, а товар, на производство которого были потрачены деньги и природные ресурсы, не будет выброшен. Но есть несколько правил: 1. Не дари чужой подарок взаимным друзьям, лучше вообще отправить его в другой город; 2. Передаривай только неиспользованные вещи и делай это быстро, чтобы упаковка не покрылась пылью; 3. Самое главное: если понятно, что тот, кто подарил тебе эту ненужную вещь, старался, выбирал и надеется, что принес тебе радость, — сожми волю в кулак, не передаривай и воспользуйся подарком хотя бы раз в присутствии дарителя.

КАК НЕ ОБЪЕСТЬСЯ НА ПРАЗДНИКИ

Почему мы (ну хорошо, многие из нас) так обжираемся за новогодним столом? Все просто: мозг видит желанную пищу, которую получает редко (это ведь праздничные вкусняшки!) и посылает тебе импульс наесться впрок, объясняет психолог Алексис Конасон, пропагандист "осознанного питания". Если тебя страшат надвигающиеся тонны веселых килокалорий, попроси подругу сделать "прививку": пусть изготовит тебе порцию "того самого" салата "Мимоза" или купит "тот самый" тортик за день-два до отмечания. Утолишь свою страсть — и уже на самом мероприятии не будешь вести себя как дикарь, попавший на склад деликатесов.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARCO GORAN ROMANO

ПОДАРУНКОВА КАРТКА

BROCARD
PARFUM

КРАЩИЙ ПОДАРУНОК!

www.brocard.ua

Мережа парфумерно-косметичних магазинів ТОВ «Брокард Україна», (044) 247 66 00.

Nikon 1

WORLD'S FASTEST CONTINUOUS SHOOTING*

Реклама. Товар сертифіковано.

Я | ТВОЯ СТИЛЬНА ПРИГОДА

Я NIKON 1 AW1. Я — справжня шанувальниця пригод, на яку завжди можна покластися. Я маю водостійкий, ударостійкий та морозостійкий корпус, що ніколи не підведе. І, здається, я просто нездоланна. Зі мною ти не пропустиш жодного цікавого моменту, адже я роблю до 15 чітких знімків на секунду — і завдяки моїм змінним об'єктивам кожен з них чудової якості. Я навіть можу відразу поділитися твоїми враженнями зі світом**. Я — життя на повну швидкість. **www.nikon.ua**

Телефон гарячої лінії: 0-800-504-38-30
http://vk.com/nikonukraine http://www.facebook.com/nikonukraine

*Найвища в світі швидкість безперервної зйомки. (За дослідженнями Nikon серед цифрових фотокамер зі змінними об'єктивами станом на 08 січня 2013 року). **Безпроводове підключення до інтелектуальних мобільних пристроїв можливе з безпроводовим мобільним адаптером WU-1b, який продається окремо.

У серці зображення Nikon